ஆரோக்கிய தீபிகை

தொகுதி 2. செப்டம்பர், 1925. பகுதி 9.

கிரஹணமும் புராதன ஹிந்து தர்மங்களும்.

பூமிக்கு ஆகர்ஷண சக்தியிருப்பதை நியூட்டன் கண்டறிவதற்கும், பூமியானது உருண்டையானதென்று கெப்லர் தெரிந்துகொள்வதற்கும்; நச்சுக்குழலை காலீலியோ சிருஷ்டனை செய்வதற்கும் வெகு காலத்திற்கு முன்னரே, வானத்தைப் பார்வையிடுவதன் மூலமாகவும், சில கணக்காசாரங்களை அனுசரித்தும் சந்திரனையோ அல்லது சூரியனையோ எப்பொழுது "பாம்பு" வந்து விழுங்குகிறதென்றும், எவ்வளவு காலம் அது அவைகளை விழுங்கி வைத்திருக்கிறதென்றும், எப்பொழுது அவைகளை விடுதலை செய்கிறதென்றும் கண்டறியும் சூக்ஷ்ம புத்தியுடையவர்களாக நமது புராதன ஹிந்துக்கள் இருந்துவந்தனர். இந்தக் காலத்தை அவர்கள் விநாடிதவறாமல் சொல்லச் சக்தியுடையவர்களாயிருந்தார்கள். தற்கால ஹிந்துக்கள் பஞ்சாங்கத்தில் கணித்திருக்கிறபடி கிரஹணம் சம்பவிப்பதைக் கண்டதும் முன்னோர்களுடைய சாஸ்திரீய ஞானத்தைப் போற்றுகின்றனர். ஆனால் கிரஹணாந்தத்தை உத்தேசித்து ஸ்நானம் செய்ய வேண்டுமென்றும் உபவாஸமிருந்து கடவுளைப் பிரார்த்தனை செய்யவேண்டுமென்றும் சொல்லும்போது அவர்கள் பரிகசித்து, இதெல்லாம் மூட நம்பிக்கையென்று கூசாமற் சொல்லுகின்றனர்!

உலகிலுள்ள பொருள்களனைத்தும் சூரியனுடைய சக்தியால் உற்பவிப்பவையென்பது உலகமறிந்த விஷயம். பௌதிக சாஸ்திரங்களும், பௌதிகசாஸ்திரிகளும் உயிர் வாழ்விற்கே சூரியகிரணம் அவசிய மென்பதை மெய்ப்பிக்கின்றனர். உலகிலுள்ள சராசரப் பொருள்களனைத்திற்கும் சூரியகிரணம் அவசியமென்பதை மறுப்பார் எவருமில்லை. நமது சரீரம் ஆரோக்யமாக இருந்துவரவும், நமது வாழ்நாள் நீடித்திருக்கவும் சூரிய வெளிச்சமானது அவசியமென்று புராதன காலத்திய வைத்திய க்ரந்தங்களும் முறையிடுகின்றன. மாரிகாலத்தில் விருத்தர்கள் இரட்டிப்பு வயதினராகக் காணப்படுகின்றனரென்றும், கோடைகாலத்தில் அவர்கள் வாலப்பருவத்தினராகத் தோன்றுகின்றனரென்றும் ஹிப்போக்ரடீஸ் சொல்லுகிறார். வெளிச்சத்தின் பிரயோஜனத்தைப்பற்றி டாக்டர் போர்ப்ஸ் வின்ஸ்லோ எழுதியுள்ள நூலில் வெளிச்சமின்றி சக்தியாவது, சரீரக் கட்டாவது இருக்கமுடியாதென்று சொல்லியுள்ளார். ஒரு மனிதன் இருட்டறையிலேயே தனது காலம் முழுவதையும் கழித்துவந்தால் அவனுடைய சரீரசக்தி குறைந்து மனோசக்தியும் மழுங்கிவிடும். வெளிச்சத்தை அனுபவிக்கும் பாக்கியத்தைப் பெறாதவர்கள் அங்கஹீன மடைந்து, புத்தி மழுங்கி, குற்றங்களுக்காளாகி, பிணிவாய்ப்பட்டு, திடீரென்று மரணமடைகின்றனர்.

கிரஹண காலத்தில் சூரிய கிரணத்தின் வீக்ஷண்யம் மிகவும் குறைந்திருக்கிறதென்பது எல்லோருக்கும் தெரிந்த விஷயம். அதன் பலனாக ஒவ்வொரு ஆத்மாவின் சக்தியும் குறைந்து, ஜீரணசக்தியும் அந்தக் காலத்தில் மழுங்கி யிருக்கிறது. ஆகையால் கிரஹண காலத்தில் ஜீரணமாகாத ஆகாரம் சரீரத்தில் தங்கி யிருக்க இடங்கொடுத்தலாகாது. விருத்தர்கள், குழந்தைகள், பலஹீன ஸ்திதியிலுள்ளவர்கள், வியாதியால்

அவஸ்தைப்படுகிறவர்கள், இவர்களுடைய குடலில் அர்த்தக்காலத்தில் ஜீரணமாகாத ஆகாரம் தங்கியிருந்தால் அது அழுக ஆரம்பித்து, பல வகைப்பட்ட கிருமிகள் உற்பத்தியாகிவிடும். இவ்விதம் அழுகிப்போகும் ஆகாரமானது சரீரத்தில் சம்பந்தித்தால் சரீரத்திற்கு உபாதையை உண்டுபண்ணும். இத்தகைய கோளாறுகள் ஏற்படுமென்பதை நமது முன்னோர்கள் அக்காலத்திலேயே அறிந்திருக்க அவர்கள் எத்தனை தீர்க்க தரிசன முடையவர்களாக இருந்திருக்கவேண்டும்.

கிரஹணகாலத்திற்கு மூன்று மணிநேரம் முன் முதலே நமது குடலில் ஜீரணமாகாத ஆகாரப் பதார்த்தங்கள் தங்கியிருக்கலாகாதென்று நமது முன்னோர்கள் விதித்திருக்கிறார்கள். ஆகையால் கடைசியாக உட்கொண்ட ஆகாரம் ஜீரணமாவதற்கு 5 மணி அவகாசத்தைக்கொடுத்து, கிரஹணத்திற்கு எட்டுமணி நேரம் முன் முதல் ஆகாரத்தைப் புசிக்கலாகாதென்று ஏற்படுகிறது. அன்றைய தினம் உபவாசமிருக்க வேண்டுமென்று ஹிந்துக்களுக்கு விதிக்கப்பட்டிருப்பதற்கு இதுவே காரணம். தவிரவும், கிரஹணகாலத்தில் ஹிந்துக்கள் இருமுறை ஸ்நானம் செய்ய வேண்டுமென்றும் விதிக்கப்பட்டிருக்கிறது. அதிலும் சமுத்திர ஸ்நானம் விசேஷமென்று சொல்லப்பட்டிருக்கிறது. களைத்துப் போயிருப்பவர்கள் தேறுவதற்கு ஸ்நானம் செய்யவேண்டிய தவசியம். ஸ்நானம் செய்வதால் சரீரத்தின் சிரமப் பரிகாரமடைகிறது. கர்ப்பிணிகள் கிரஹணத்தைப் பார்க்கலாகாதென்று விதிக்கப்பட்டிருக்கிறது. இதற்குக் காரணம் என்னவென்பதைத் தெரிந்துகொள்ள அதிகம் சிரமப்படவேண்டிய அவசியமில்லை. கர்ப்பகாலத்தில் கருப்பையில் சிசுவானது உருப்பெற்று வருகிறது. உணர்ச்சியுள்ள ஸ்திரீகள் கிரஹணத்தை பார்வையிடும் பக்ஷத்தில் கிரஹணவீக்ஷண்யம் அவர்கள் மனதில் பதிந்து அதன் பலனாக கருவிலுள்ள சிசுவானது அங்கஹீனமடைந்துவிடும். நமது முன்னோர்கள் விதித்துள்ள கோட்பாடுகளுக்கு மேலே குறிப்பிட்டுள்ள சுகாதாரக்கொள்கைகளே அடிப்படையான ஆதாரங்களாக இருக்கின்றன.

நமது முன்னோர்கள் சுகாதார தர்மங்களை மதக்கடமைகளாக ஏற்படுத்தி விட்டதால் அவைகளை நாம் அனுஷ்டிக்காமலிருப்பதற்கில்லை. நம்முடைய குடும்பக்கடமைகளை மதசாமங்களாக நமது முன்னோர்கள் ஏற்படுத்தியிருக்கின்றனர். அவைகள் சுகாதார தர்மங்களை அனுசரித்தவைகளாக இருக்கின்றன. சரீர சக்தியிலும், புத்திகோசரத்திலும் உயர்ந்த பலரை உற்பத்தி செய்த இந்நாட்டில் பிறந்த நாம் நமது கடமையை வேண்டுமென்று அலக்ஷியம் செய்ததாலும், சுகாதார தர்மங்கள், இதர சடங்குகள் முதலியவைகளின் உண்மையான நோக்கத்தை அறிந்துகொள்ளாததாலும் அவைகள் மூடபக்தியினால் ஏற்பட்டவைகளென்றோ அல்லது அசாத்தியமானவையென்றோ கருதி அலக்ஷியம் செய்துவிட்டது மகத்தான துர்ப்பாக்கியமாகும். இவ்வித நிலைமையில் நாம் பலஹீனர்களாகி, வியாதியும், மரணமும் நம்மிடத்தில் ஸ்திரமாகக் குடிகொண்டிருக்கவும், நமது சக்தியும், திறனும் குறைந்து வரவும் நேர்ந்துவிட்டதில் நாம் அதிசயப்படுவதற்கில்லை.

ரயில்வே ஸ்டேஷன்களிலுள்ள இந்தியச் சிற்றுண்டிசாலைகள்.

(டாக்டர் யூ. ராமராவ், எம். எல் ஸி.)

ரயில்வே ஸ்டேஷன்களில் இந்தியச் சிற்றுண்டிச்சாலைகள் இருக்கவேண்டியது மிகவும் அவசியமே. அவைகள் பிரயாணிகளுக்கு மிகுந்த அனுகூலமாக இருக்கின்றன. இவ்விதச் சிற்றுண்டிச்சாலைகளை அதிகாரிகள் ஏற்படுத்தியிருப்பதற்கு ஜனங்கள் நன்றி பாராட்டக் கடமைப்பட்டிருக்கிறார்கள். ஆனால், இந்தச் சிற்றுண்டிச்சாலைகளில் பலவித

அபாயமான குறைகளிருந்து வருகின்றன. இக்குறைகளைச் சீக்கிரத்தில் நிவர்த்தி செய்ய வேண்டியது அவசியமாகயிருக்கிறது. சென்ற இரண்டுமாதகாலமாக நான் ராஜாங்க சபைத் தேர்தல் விஷயமாய் வடஜில்லாக்களில் சுற்றுப்பிரயாணம் சென்றிருந்த காலத்தில் இந்தச் சிற்றுண்டிச் சாலைகளை உபயோகித்துக்கொள்ள வேண்டிய அவசியம் எனக்கு நேர்ந்தது. அவைகளில் பலசுகாதாரக் கேடான நிலைமையில் வைத்திருக்கப்பட்டிருக்கின்றன என்று நான் சொல்லவேண்டியிருக்கிறது. குண்டக்கல், பெஜவாடா முதலிய சில இடங்களிலுள்ள சிற்றுண்டிச் சாலைகளை பொதுவாக இக்குறையிலிருந்து விலக்கு செய்யலாமாயினும் அவைகளிலும் சிறிது கண்ணோட்டம் செலுத்தவேண்டியது அவசியமாக இருக்கிறது. அவைகளில் குறைகளே கிடையாதென்று சொல்லிவிடுவதற்கில்லை. சமைப்பதற்கும் பரிமாறுவதற்கும் உபயோகிக்கப்படும் பாத்திரங்கள் சரியாக சுத்திசெய்யப்படுவதில்லை, சரியாக அவைகள் ஈயம் பூசப்படாமலும் வைத்திருக்கப்படுகின்றன. குடிப்பதற்குக் கொடுக்கப்படும் ஜலமானது காய்ச்சி ஆறிய ஜலமாக இருக்கவில்லை. குழாயிலிருந்து நேராக ஜலத்தைப் பிடித்துக் கொடுத்துவிடுகிறார்கள். இவ்விதம் செய்வது வெறுக்கத்தக்கதாகும். இனி ஒரு க்ஷணமும் இவ்விதம் நடந்து வருமாறு விடக்கூடாது. இந்த இடங்களில் தயாரிக்கும் போஜனப் பதார்த்தங்கள் நன்றாகவிருப்பதில்லை. அரிசி மிகவும் மட்டமானதாயும், சரியாய் பாகம் செய்யப்படாமலும் இருக்கிறது. பரிமாறப்படும் நெய் மிகவும் கெட்டதாயிருக்கிறது. அன்னம் பரிமாறப்படும் அறைகளின் தரையானது நன்றாக சுத்தம் செய்யப்படாமலிருக்கிறது. ஆகையால் போஜன அறைக்குள் நான் பாதரக்ஷையில்லாது சென்றபோது என்னுடைய கால்களில் தரையில் உள்ள அழுக்கு ஒட்டிக்கொள்ளும்படி அவ்வளவு கேவலமாக தரையானது அசுத்தமாக இருந்தது. அநேக இடங்களில் ஆகாரத்தைப் பரிமாறும் விஷயத்தில் தகுந்த சிரத்தை காட்டப்படவில்லை. புகை வண்டியானது சிறிது நேரமே சில விடங்களில் நிற்பதினால் பிரயாணிகளுக்குப் போஜனத்தைச் சற்று பரபரப்புடன் பரிமாறினால்தான் அவர்கள் பூரணமாயும், நிதானமாயும் புசிப்பதற்கு முடியும். அப்படிப்பட்ட கவனம் செலுத்தப்படாமையினால் அவர்கள் அவஸரமாகப் போஜனத்தை ஒன்றல்லது இரண்டு கவளங்களாகப் போட்டு விழுங்கி அஜீரணம் முதலிய சில வியாதிகளுக்கு ஆளாக நேரிடுகிறது. தித்திப்பான பண்டங்களும், இன்னும் பலவகைகளும் ரயில்வேஸ்டேஷன்களில் விற்பனைக்கென்று வைக்கப்பட்டிருக்கும் இடங்களானது மூடிவைக்கப்படாமலிருப்பதினால் ஈக்கள் அவைகளில் மொய்த்து பிரயாணிகளின் ஆரோக்கியத்திற்கு அபாயத்தை விளைவிக்கக்கூடியதாக யிருக்கிறது. இவ்விதத் தித்திப்பு பண்டங்களும், மற்ற தின்பண்டங்களும் மூடிய பெட்டிகளில் வைத்திருக்கப்படவேண்டும். காப்பியையும், தேத்தண்ணீரையும் ஒருவர்பருகிய பாத்திரத்தில் மற்றொருவருக்கு அதைக் கொடுக்குமுன் நன்றாக வெந்நீரில் போட்டு சுத்தி செய்யவேண்டும். இவ்விதம் ஒருபொழுதும் செய்வதில்லை. இதனால் ஒருவரிடமிருந்து மற்றொருவருக்கு வியாதிபரவ இடமுண்டாகிறது. பரிமாறுவதற்கென்று ஏற்படுத்தப்பட்டிருக்கும் மனிதர்களும் அசுத்தக களஞ்சியமாகவும், பார்வைக்கு அருவருப்பை உண்டுபண்ணுபவர்களாகவும் இருக்கின்றனர்.

பிரயாணிகளுக்குக் காலாகாலத்தில் போஜனம் கிடைக்க வசதியில்லாமலிருப்பது மற்றொரு பெரிய குறையாக இருக்கிறது.

உதாரணமாக, வால்டேருக்குச் செல்லும் பிரயாணிகளுக்குப் பிற்பகல் ஒன்றரை மணிக்குக் கூடூருக்குப் போய்ச் சேரும்வரையில் ஒன்றும் கிடைப்பதற்கு வழியில்லாமலிருக்கிறது. தொலைதூரம் செல்லும் பிரயாணிகளுக்குக் காலாகாலத்தில் ஆகார பதார்த்தங்கள் கிடைக்கும்படியும் சிற்றுண்டிச்சாலைகளிருக்கும் இடங்களுக்குப் புகை வண்டிகள்

அகாலமான நேரத்தில் வராமலிருக்கும்படியும் ரயில் வண்டிகளின் கால அட்டவணையை மாற்றவேண்டும். பசி மறைந்து களைப் பேற்பட்டபிறகு உண்டு குணமில்லை.

ரயில்வே பிளாட்பாரங்களில் பானத்திற்கு சப்ளை செய்யப்படும ஜலமானது அசுத்தமானதாயும், காய்ச்சி ஆறவைக்கப்படாததாயும் இருக்கிறது. பாத்திரங்கள் கூட அசுத்தமானவைகளாக விருக்கின்றன. பல பாத்திரங்கள் மெருகு போய் துருப்பிடித்தவைகளாக இருக்கின்றன. பித்தளை அல்லது வெண்கலப்பாத்திரங்களை உபயோகப்படுத்துவது நன்மையைப் பயக்கத்தக்கதாயிருக்கும். ஸ்டேஷன்களில் விற்கப்படும் தின்பண்டங்கள பழையவைகளாகவும், பல நாள்களுக்கு முன் தயார் செய்யப்பட்டவைகளாகவு மிருக்கின்றன. அவ்விதம் ஊசிய பதார்த்தங்களை விற்பனை செய்யவிடக் கூடாது.

ரயில்வே அதிகாரிகள் இந்த யோசனைகளை எந்த உத்தேசத்துடன் நான் தெரிவித்திருக்கிறே னென்பதை உணர்ந்து அவைகளைப் பரிகரிக்க உடனே ஏற்பாடு செய்வார்களென்று நம்புகிறேன்.

குழந்தைகளின் தேகக் கூறு.

(ஸ்ரீமான் கே. ஆர். ஆர். சாஸ்திரி, எம் ஏ.)

மாணவர்கள் வைத்திய பரிசோதனை இப்பொழுது பரீக்ஷார்த்த கெடுவைக கடந்துவிட்டது. அப்போதைக்கப்போது மாணவர்களின் வைத்தியப் பரிசோதனையை நடத்திவைப்பது தற்காலக் கல்விமுறையில் ஓர் முக்கிய அங்கமாகிவிட்டது.

லிஸ்டர் அல்லது டிரஸ்லர் இவர்கள் பலசாலிகளின் சுகாதாரத்தைப்பற்றி எழுதியுள்ள நூல்களை மேலெழுந்த வாரியாகப்புரட்டிப் பார்த்தாலும் மாணவர்களிலெத்தனைபேர்கள் இருமல், பற்கோளாறுகள் சரியானஊட்டமில்லாமை முதலிய பல அல்லல்களால் அவஸ்தைப் படுகிறார்களென்பதை சுலபமாக அறியலாம்.

சில காரணங்கள்.

சாமான்ய பளிதருக்கும் இதற்கு ஆஸ்பதமாகவுள்ள சில காரணங்கள் புலனாகின்றன. அகால நேரங்களில அதிகவேலை செய்தல, இரவில் வெகுநேரம விழித்திருத்தல், மண்ணெண்ணெய் விளக்கில் படித்தல், பரீக்ஷைக்கு முந்தின வாரம் வரையில் ஊக்கத்துடன் படிப்பதை நிறுத்திவைத்துக் கொள்ளுதல், சுகவழிகளை அலட்சியம்செய்து மாலை வெளிச்சத்தில் படித்தல், விளையாட்டு நேரத்தில் ஓர் புத்தகத்தை எடுத்து வைத்துக் கொண்டு உட்காருதல் இவைகளெல்லாம் சேர்ந்து பாடசாலை மாணவர்களுடைய சரீராரோக்கியத்தைக் கெடுத்துவருகின்றன.

சுத்தமான காற்று.

இவைகளுக்குத் தக்கபரிகாரத்தை எடுத்துரைக்கவேண்டிய வைத்திய நிபுணர்களின் கடமையில ஆக்கிரமிக்க எனக்கு உரிமையில்லாமற் போனாலும், நிதரிசனமாகப் புலப்படும் சில பரிகாரங்களைக் கல்வி அதிகாரி ஹோதாவில் நான் எடுத்துரைப்பது தவறாகாது. அசுத்தமான குடிசைகளும், இருள் நிறைந்த இடங்களும், அருவருப்பை உண்டாக்கக் கூடிய காம்பவுண்டுகளும் பள்ளிக்கூடத்தைச் சுற்றியுள்ள இடங்களில் குப்பைகளைக் குவித்து வைப்பதும், உடுக்க நல்ல உடையின்றி, ஸத்தான ஆகாரத்தைப் புசிக்க வழியின்றி நடைப்பிணங்களாகப் பாடசாலைகளி லிருக்கும்

குழந்தைகளின் சரீராரோக்கியத்தை வெகுவாக பாதிக்குமென்று கூசாமற் சொல்லலாம். கல்வி அதிகாரிகளுக்குச் சுகாதாரக் குறைவான பள்ளிக்கூடங்களை அங்கீகாரம் செய்யாமலிருக்கக் கொடுக்கப்பட்டிருக்கும் அதிகாரத்தை அவர்கள் உறுதியுடனும், எச்சரிக்கையுடனும் பிரயோகிக்க வேண்டியது அவசியமாகயிருக்கிறது. திருப்திகரமான செல்வநிலையிலுள்ள சில போர்டு எலிமெண்டரி பாடசாலைகளில், பத்தில் எழுபள்ளிக்கூடங்களுக்கு நேர்த்தியான காம்பவுண்டு இல்லாமலே இருக்கிறது. பாடசாலை காம்பவுண்டானது கக்கூஸாக உபயோகப்படுவதற்கு ஏற்பட்டிருக்கவில்லை யென்பதை நானே பறையறைவிப்பதன் மூலமாக ஜனங்களுக்கு விளம்பரப்படுத்த நேர்ந்திருக்கிறது. விஸ்தாரமான காம்பவுண்டுகளை ஏற்படுத்துவதாலும், பாடசாலை காம்பவுண்டுகளை சுத்தமாக வைத்திருக்கும் விஷயத்தில் பஞ்சாயத்தார் ஒத்துழைப்பதாலும், பள்ளிக்கூடத் தோட்டத்தை பரிசோதனை உத்தியோகஸ்தர் வரும் வேளைகளில் மாத்திரம் சுத்தமாய் வைத்துக் கொள்ளாமல் எவ்வேளையிலும் சுத்தமாய் பள்ளிக்கூட உபாத்தியாயர்கள் வைத்துக் கொள்ளுவதாலும் நமது வாழ்விற்கு அத்தியாவசியமான சுத்தமான காற்றை மாணவர்கள் பெறுவதற்கு வழி செய்யலாம்.

பானத்திற்குச் சுத்தமான ஜலம்.

சில கிராமங்களில் நல்ல கிணறுகள் இல்லாமலிருப்பது சர்வ சாதாரணமாயிருக்கிறது. தேவையான இடங்களில் கவர்ன்மெண்டார் கிணறுகளைத் தோண்ட எடுத்துக் கொண்டிருக்கும் முயற்சிக்கு நாம் வந்தனமளிக்க வேண்டும். இயற்கைக் குறையை நிவர்த்தி செய்வதற்காகநடத்தும் போராட்டத்தில் கிராம வாசிகளின் மனமார்ந்த ஒத்துழைப்பு இன்றியமையாததாக இருக்கிறது. சேலம் ஜில்லாவைச் சேர்ந்த சில தாலூக்காக்களில் மலேரியா ஜுரம் வியாபித்திருப்பதற்கு அவ்விடங்களில் கிடைக்கும் குடி தண்ணீரானது கேவலமானதாக இருப்பதே காரணமாயிருக்கிறது. திடீரென்று பகல் 9-மணிக்கு பள்ளிக்கூடத்தி லிருக்கும்போது மாணவர்களுக்கு ஜுரம் காணுவதைக் காண்பது மனதை உடைக்கக்கூடியதாக இருக்கிறது. மாணவர்களின் விகாரமான பார்வையும், அவர்களை இன்னும் கேவலமாகத் தோன்றச் செய்யும் அழுக்கடைந்த வஸ்திரங்களும், போதிய ஆகாரமில்லாத உபாத்தியாயரின் துக்க முகத்தோற்றமும்—இவைகளெல்லாம் சேலம் ஜில்லாவைச் சேர்ந்த துர்கதி வாய்ந்த ஊத்தங்கரை தாலூக்காவின் பரிதபிக்கத் தக்க சின்னங்களாக இருக்கின்றன.

(ஓடி விளையாடும் குழந்தைகள் ஆரோக்கியமாக இருக்கும்).

திரந்த வெளியில் வியாயாமங்கள்.

கிண்டர் கார்டன் பயிற்சி முறை ஏற்பட்ட பிறகுபஸ்கிகள், தண்டால்கள்முதலியபுராதன

தென்னிந்திய வியாயாமங்கள் குறைந்து வருகின்றன. புதிய பயிற்சி முறைகளை அப்பியசித்துக்கொள்ளாத பழைய உபாத்தியாயர்கள் தங்களுடைய புராதன பயிற்சி முறைகளைக் கற்பிக்க தைரியமற்றவர்களாய் இரண்டுங் கெட்ட நிலைமைக்கு வந்திருக்கின்றனர். அநேக உதவிபெறும பள்ளிக்கூடங்களில் எவ்விதத் தேகப் பயிற்சியுமில்லாமலேயே இருந்துவருகின்றது. கோலாட்டங்களும், கும்மிகளும் சரியாகப் போதிக்கப் பட்டு வருவதில்லை. ஓர் விதப் பயிற்சியையே செய்விக்க வேண்டுமென்று எவ்வித நிர்ப்பந்தமும் ஏற்படுத்தலாகாது. அதனால் எவ்வித தேகப் பயிற்சியுமே இல்லாமற்போய்விடுகிறது.

முடிவுரை.

மிகுந்த அனுதாபத்துடன் கூடிய கல்விமான்கள் பரிசோதனையினாலும் இத்தகையக் குறைகள் நிவர்த்தியாகிவிட கிராமவாசிகளின் ஒத்துழைப் பில்லாததினாலேயே கிராமாந்திரங்களில் கல்வி வியாபகமடையாமலிருந்தது. இவ்வித ஒத்துழைப்பானது பள்ளிக்கூடத்தைச் சுற்றிலுமுள்ள நிலங்களை சுத்தமாக வைத்துக்கொள்ளுவதிலும் நல்ல குடிக்கும் தண்ணீரைப் பெறுவதற்கு வேண்டிய ஏற்பாடுகளைச் செய்வதிலும் தேகப் பயிற்சிக்கு வேண்டிய சாதகங்களை ஏற்படுத்திக் கொடுப்பதிலும் அவசியமாக இருக்கிறது. தேகப் பயிற்சியினாலும், மனப்பயிற்சியினாலுமே தேக வலிமை ஏற்படுகிறதென்று மேல்காட்டார் நிரூபித்துக் காட்டி யிருக்கும் காலத்தில் நாம் வசித்துவருகிறோம். ஸ்திரீகளிலும் சாண்டோக்கள இருப்பதாகக் காட்டப்பட்டிருக்கிறது. சுகவாழ்விற்கு அவசியமான கோட்பாடுகளை பள்ளிக்கூடப் பிள்ளைகளுக்கு எடுத்துரைக்காமலிருந்தாலும், அல்லது அரைகுறையாகப் போதித்தாலும், பிற்கால இந்திய மக்கள் சரீரத்திடனுடனிருப்பார்களென்று நம்பிக்கை வைப்பதற்குச் சிறிதும் இடமில்லை.

சீக்கிரம் படுக்கைக்குச் செல்லுதல்.

[டாக்டர் ஏ. சி. ட்ரூட்]

சரீர ஆரோக்கியத்திற்கு முக்கியமாக வேண்டிய சாதனைகளில் இளைப்பாறுதல் ஒன்றாகும். எந்தக் காலத்திலும் குழந்தைகளைச் சீக்கிரம் தூங்க வைப்பது கஷ்டமான காரியமாகும்; அதிலும் கோடைக்காலங்களிலும், மாலை நேரங்களிலும் இவ்விதம் செய்வது கஷ்டமான கார்யம். ஆனால் பெற்றோர்கள் இவ்விஷயத்தில் கண்டிப்பா யிருக்க வேண்டும். ஆரம்பப் பள்ளிக்குச் செல்லும் குழந்தைகளுக்கு தினமானம் 10 அல்லது 12 மணி நேர நித்திரையாவது வேண்டும். 10 முதல் 14-வயதுக் குட்பட்ட சிறுவர், சிறுமிகளுக்குக் குறைந்தது பத்துமணி நேரம் நித்திரை வேண்டும். காலையில் 7-மணிக்கு எழுந்திருக்கும் வழக்கம் ஏற்பட்டிருந்தால் சிறுவர்கள் மாலை 7-மணிக்கும் பெரியோர்கள் 8-மணிக்கும் நித்திரைக்குச் செல்லவேண்டும். பெற்றோர்கள் இக்கணக்கை எப்பொழுதும் மனதில் வைத்துக்கொண்டு இந்த ஏற்பாட்டிற்கு எவ்வித தடங்கலும் உண்டாகாமல் அவர்களை வீளையாட வொட்டாமலும், சினிமாக்களுக்கும், நாடகக் கொட்டகைகளுக்கும் போகவொட்டாமலும், சிநேகிதர்களின் வரவைத் தடுத்தும் வைத்திருக்க வேண்டும். குழந்தைகளுக்கு இந்த நற்பழக்கம் பாால்யம் முதலே ஏற்படும்படி செய்யவேண்டும்.

தூக்கத்திற்கு அவசியமான சாதனங்கள்.

நித்திரை செய்யும் அறையானது எவ்விதச் சததடியுமற்றதாயும், நல்லகாற்றோட்டமுள்ளதாயு மிருக்கவேண்டும். ஜன்னல்களில் திரைகளைத் தொங்கவிட்டு காற்றினால் ஜன்னல் கதவுகள் மோதிக்கொள்ளாத

படி தகுந்த பாதுகாப்பை ஏற்படுத்த வேண்டும். சாத்தியமானால் குழந்தைகளின் படுக்கை அறைகள் தெருச் சந்தடி காதில விழவொட்டாமலிருக்கும்படி வீட்டின் பின்புறத்திலிருக்கும்படி ஏற்பாடு செய்ய வேண்டும்.

அதிகாலையில் எழுவதின் விசேஷம்.

இரண்டுவிதக் காரணங்களை உத்தேசித்து அதிகாலையில் எழும் பழக்கத்தை அப்பியசித்துக் கொள்ளவேண்டும்.

(1) ஏனெனில் காலை சூரியனின் கிரணங்கள் குழந்தைகளின் ஆரோக்கியத்திற்குத் தேவையாயிருப்பதால் காலைப் போஜனத்திற்கு முன் அவைகள் விளையாடுவது மிகுந்த நன்மையைப் பயக்கும். பிற்பகல் சூரியனின் கிரணங்களுக்கு முற்பகல் சூரியனின் கிரணங்களுக்குள்ள உத்தீபனசக்தி கிடையாது.

(2) அதிகாலையி லெழுந்து காலைப் போஜனத்திற்கு முன் சிறிது விளையாட்டிருந்தால் பசி உண்டாகிறது. வயிறு நிறைய ஆகாரத்தை உட்கொள்ளுவதால் அன்றைப்பொழுது நல்ல அஸ்திவாரத்துடன் ஆரம்பமாகிறது. மலப்பிரவர்த்தி காலத்திற்கும் முதற் போஜனத்தை உட்கொள்ளுங்காலத்திற்கும் இடையில் போதிய அவகாச மிருக்கவேணடும். இந்தக் காரியங்களில் அவசரப்பட்டால் அல்லல்கள் விளையும்.

அகாலங்களில் நித்திரை செய்யப் போகும் பழக்கத்தினாலேயே மாணவர்களுடைய ஹிருதயம் பலஹீனமடைந்து, அவர்களுடைய ஆயுள் காலமுழுவதும் துர்ப்பலர்களாக ஆகிவிடுகிறார்கள். பலஹீன ஹிருதயமுள்ள குழந்தைகள் அல்லது நெடுநேரம் கழித்து நித்திரைக்குச் செல்லும் வழக்கத்தையுடையவர்கள் பூரண குணமடையாவிடினும் காலாகாலத்தில் நித்திரைக்குச் செல்லுவதால் விசேஷ அனுகூலத்தை அடையலாம்.

இரவில் சீக்கிரம் படுக்கைக்குச் செல்லுவதுடன் அதிகாலையில் சீக்கிரம் எழுந்திருக்கும் வழக்கத்தை அனுசரித்து வந்தால் இந்தப் பழமொழியின் விசேஷம் புலப்படும்:—குட் ஹெல்த்.

நித்திரை.

[மிஸஸ் பானி ஏ. டோக்ராஸ்]

நித்திரை குழந்தைகளுக்கு எவ்வளவு அவசியம் என்பதை ஒவ்வொரு தாயும் தெரிந்துகொண்டிருக்கிறாளா வென்பது சந்தேகம் தான். திடசரீரமும் ஆரோக்கியமு முள்ள குழந்தையைப் பார்த்தவுடன் அக்குழந்தை நன்றாகவும், அதிக நேரமும் தூங்கும் குழந்தை யென்பதை சுலபமாக அறிந்து கொண்டுவிடலாம். உங்களுடைய குழந்தைகள் நன்றாக நித்திரை செய்யவேண்டுமென்று நீங்கள் விரும்பினால் ஆரம்பமுதலே அந்த வழக்கத்தை அப்பியசிக்கும்படி செய்யவேண்டும். குழந்தைகள் நன்றாய் நித்திரை செய்யாவிடில் அதற்கு என்ன காரண மென்பதைக் கண்டறியவேண்டும். குழந்தைகள் புசிக்கும் ஆகாரம் அவைகளுக்கு ஏற்றதாக இல்லாமலிருப்பதே அதற்கு முக்கிய காரணமாக இருக்கும். முதல் வயதிற்குள்ளேயே சரியாகக் குழந்தைகளுக்கு நித்திரை பிடிக்காமலிருந்து, குழந்தைகளுக்குத் தாய்மார்கள் பால் கொடுத்து வளர்த்துவரின், தாய்மாரின் ஆகாரம் குழந்தைகளுக்கு ஒத்துக் கொள்ளவில்லையென்று தெரிந்து கொள்ளவேண்டும். குழந்தைகள் எவ்வளவு இன்பகரமான வஸ்துக்களென்பதும் அவைகள் நன்றாய் நித்திரைசெய்வது எவ்வளவு இன்பகரமானதென்பதும் எல்லோருக்கும் தெரிந்த விஷயம்.

உங்களுக்கு அப்பம், ஊறுகாய், பன்றி மாமிசம் இவைகளின்மேல் விருப்பமிருந்தாலும் குழந்தைக்குப் பால் கொடுத்துவரும் காலத்திலேனும் இவைகளை விலக்கிவைக்கக் கூடாதா? குழந்தை உங்கள் சொற்களைக் கேட்காமலும் நித்திரை செய்யாமலும் கால்களை உதைத்துக்கொண்டும் உங்களை வெறித்துப்பார்த்தால் நீங்கள் உடனே "நான் என்ன பிசகு செய்துவிட்டேன்" என்று உங்களையே கேட்டுக்கொள்ளவேண்டும். நீங்கள் எவ்விஷயத்தில் தவறாய் நடந்துகொண்டிருக்கிறீர்கள் என்பதைத் தெரிந்துகொள்ள முயலாவிடில் ஓர் தாதியையாகிலும் கேட்டு அறிந்துகொள்ளவேண்டும். நித்திரை சரியாக வராததற்கு மற்றொரு காரணம் என்னவெனில் அகால நேரத்தில் நித்திரைக்குச் செல்வதேயாகும். குழந்தைகள் எல்லா விஷயத்திலும் காலக்கிரமத்தை அநுசரிக்கவேண்டுமென்பது உங்களுக்கு நன்றாய்த் தெரிந்த விஷயமே. பக்ஷிகள், கோழிக்குஞ்சுகள் முதலிய மற்றெல்லா இயற்கை ஜந்துக்களைப்போலவும், குழந்தைகளும் அதிகாலையில் நித்திரையினின்றும் எழுந்திருக்கும்; நீங்கள் அதற்குத் தயாராயிருக்க வேண்டும். அதனுடன் காலையில் எழுந்திருந்துவிட்டால் சிறிதுநேரம் முதுகின்மேல் படுத்துக்கொண்டு விளையாடிக்கொண்டிருக்க வேண்டுமென்பதை பால்யம் முதலே குழந்தைகளுக்குச் சொல்லிப் பழக்கப்படுத்தவேண்டும். குழந்தைகள் தாராளமாய் உதைத்துக்கொண்டு விளையாடுவதற்கு அதனுடைய ஆடையை தளர்த்திவிடவேண்டும்.

குழந்தைகளின் காலை ஸ்நானம் முடிந்து ஆகாரம் உட்கொண்ட பிறகு நீங்கள் என்ன செய்யவேண்டும்?

நித்திரை செய்யக் குழந்தைக்குக் கற்றுக் கொடுத்தல்.

குழந்தை நன்றாகத் தூங்காவிடினும், சிறிது தூக்கக் கண்ணாகவாகிலும் இருக்கும். நீங்கள் புத்திசாலிகளாக விருந்தால் குழந்தையைப் படுக்கையிலும் கால நிலைமை நன்றாயிருக்குமாகில் திறந்த வெளியிலும் விட்டு, இரண்டு மணிநேரமாகிலும் நித்திரை செய்ய விடவேண்டும். நீங்கள் தூங்கப்பண்ணும் வழக்கத்தை அநுஷ்டிக்கமாட்டீர்களென்று நம்புகிறேன். குழந்தைகள் மிகவும் புத்திசாலித்தனமுள்ள சிறு வஸ்துக்கள். நித்திரை செய்யவேண்டியது அவைகளின் கடமையென்றும், அவைகள் நித்திரை செய்தே தீரவேண்டுமென்று நீங்கள் நன்கறிந்துகொண்டிருக்கிறீர்களென்றும் அவைகளுக்குத் தெரியும்படி செய்துவிட்டால் நாளடைவில் குழந்தைகள் அதைப் பின்பற்றி எவ்விதத்தொந்திரவும் உங்களுக்குக் கொடுக்காமல் நித்திரை போய்விடும். ஆனால் குழந்தைகளுக்கு நீங்கள் இடங்கொடுத்து தூங்க வைக்க ஆரம்பித்துவிட்டால் உங்களுக்கு அல்லல்தான். நான் என் முதல் குழந்தை விஷயத்தில் மூடத்தனமாய்த் தூங்கவைத்தல் முதலிய மூடகாரியங்களைச் செய்துவந்தேன். அவனுக்குப் பதினைந்து மாதமாகும்போது என்னுடைய சகோதரி ஒரு நேர்த்தியான குழந்தையை எடுத்துக்கொண்டு என்னுடன் சில நாள் தங்கியிருக்கவந்தாள். அவள் அக்குழந்தையை சும்மாப் படுக்கையில் விட்டு விட்டு வந்துவிட்டாள். குழந்தையும் பம்பரம் போல் தூங்கிவிட்டது. என் குழந்தைக்கும் அவ்விதப்பழக்கத்தை உண்டுபண்ண முயன்றேன். பத்து நாட்கள் வரை குழந்தையை விழித்திருக்கும்போதே படுக்கையில் விட்டு வந்தேன். அப்பொழுது அது போட்டக் கூச்சல் வீடே விழுந்துவிடும் போலிருந்தது. பிறகு அதுவே பிடிவாதம் பலிக்காதென்று கண்டு அன்று முதல் ஆட்டுக்குட்டியைப்போல் எவ்விதத்தொந்திரவும் இன்றி நித்திரை செய்ய ஆரம்பித்துவிட்டது.

குழந்தைகள் இருட்டில் நித்திரை செய்ய வேண்டும்.

நீங்கள் உங்கள் குழந்தைகளை சீக்கிரம் படுக்கையில் விட்டும், ஆகாரம் உட்கொண்டு நித்திரைக் கண்ணாயிருக்கும்போது படுக்க விட்டும், ஆரோக்கியத்தை கொடுக்கக் கூடிய இருட்டிலேயே விட்டு வைத்தும் வருகிறீர்களென்று நான் நம்புகிறேன். குழந்தைகள் எப்பொழுதும் இருட்டான இடத்திலேயே

நித்திரை செய்ய வேண்டும். அப்படிச் செய்வது அவர்கள் கண்களுக்கும் நரம்புகளுக்கும் நன்மைபயக்கும். தங்கள் குழந்தைகளினருகில் விளக்கை வைத்துவைக்கும் வழக்கத்தையுடைய தாய்மார்கள் அநேகரைப்பற்றி நான் கேள்விப்பட்டிருக்கிறேன். ஒருக்கால் அவர்கள் எப்பொழுதும் விளக்கை வைத்துக் கொண்டே நித்திரை செய்யப்பழக்கப்பட்டவர்களாக இருக்கலாம்.

இக்காலத்தில் ஜனங்கள் மிகவும் கஷ்டப்படுவது நரம்புக்கோளாறுகளினாலும், திருஷ்டி தோஷத்தினாலுமே. இருட்டைக்கண்டு பலர் அஞ்சுவதே இவைகளுக்கு முக்கிய காரணமென்று நான் நினைக்கிறேன்.

உண்மையில் இராக்காலமே ரம்மியமான நேரம். வேலைகளைவிட்டு, அயர்ந்து நித்திரை செய்யும் நேரமும் அதுவே. இருள் வந்தவுடனே எல்லா மிருகங்களையும், பக்ஷிகளையும், சில புஷ்பங்களையும், ஆண்டவன் நித்திரைக்குச் செல்லச் செய்கிறான். குழந்தைகள் பக்ஷிகளையும், பூக்களையும் ஒத்தவை. அவைகளுக்கு இருள் தேவையாயிருக்கிறது. அவைகள் கண் விழிக்கும்போது விளக்கு எரிந்துகொண்டிருப்பதைப் பார்ப்பதாக வைத்துக்கொள்ளுவோம். உடனே அவைகளுக்கு ஏதாகிலும் தீனியில் ஆசை உண்டாகும். அவைகள் விரும்புவதைக் கொடுத்தாலொழிய அவைகள் அழுகையை நிறுத்துவதில்லை. அப்படியில்லாமல் அவைகள் கண் விழிக்கும்போது எவ்விதச்சந்தடியுமில்லாமல் இருட்டாயிருந்தால் அவைகள் தங்களுக்குள்ளேயே ''இன்னும் எழுந்து ஆகாரம் உட்கொள்ளக்காலம் வரவில்லை போலிருக்கிறது. மறுபடி கண்களை மூடிக்கொண்டு நித்திரை செய்வோம்' என்று சொல்லிக்கொள்ளும். நேர்மையான வழியில் பழக்கப்படுத்தப்பட்ட குழந்தைகள் அப்படித்தான் செய்யும்.

பெரிய குழந்தைகள்.

சிறு குழந்தைகளைப்பற்றி இதுவரை சொன்னது போதுமென்று நான் நினைக்கிறேன். குழந்தைகளைப்பற்றி உங்களுக்கு அநேக விஷயங்கள் தெரியுமென்பது என்னுடைய அபிப்பிராயம். இப்பொழுது நடக்க ஆரம்பிக்கும் குழந்தைகளைப்பற்றிப்பிரஸ்தாபிப்போம். நடக்கும் பிராயத்தை அடைந்தவர்களும் பெரிய குழந்தைகளே யென்பதையும், அவர்களையும் குழந்தைகளைப்போலவே பாவிக்க வேண்டுமென்பதையும் தாய்மார்கள் மறந்துவிடுவது சகஜமாயிருக்கிறது. குழந்தைகள் நடக்கவும், பேசவும் ஆரம்பித்துவிட்டனவென்று நினைத்து எல்லாவிதத்தாறுமாறான காரியங்களையும் செய்ய ஆரம்பிக்கின்றனர். அவைகளுக்கு தேத்தண்ணீரையும் இராப்போஜனத்தையும் கொடுக்கவும், காக்ஷிகளைப் பார்க்க அழைத்துச் செல்லவும், மற்றும் சில மதிகெட்ட காரியங்களைச் செய்யவும் ஆரம்பித்துவிடுகின்றனர். நடக்கும் பிராயத்தை அடைந்தவர்களும் குழந்தைகளே யென்பதை நாம் ஞாபகத்தில வைத்துக்கொள்ள வேண்டும். சிறிய குழந்தைகளைப் போலவே அவைகளுக்கும் சாதாரண ஆகாரமும், காலக்கிரமந்தவறாத நித்திரையும், அவசியம். சீக்கிரம் நித்திரைக்குச்செல்லும்பழக்கமும் ஏற்படவேண்டும். நடக்கும் பிராயத்தை அடைந்த ஒவ்வொரு குழந்தையும் இருபத்திநான்குமணி நேரத்தில் பன்னிரண்டுமணி நேரமாகிலும் நித்திரை செய்தல் வேண்டும். மத்தியான வேளையில் நித்திரை அவைகளுக்கு அத்யாவசியமானது. அவைகளுக்கு அந்நேரத்தில் நித்திரை வராவிடில் சும்மாவாகிலும் படுக்க வைத்திருந்தால்தான் அந்நேரத்தில் நித்திரை செய்யவேண்டியது தங்கள் கடமையென்று அவைகளுக்குப் புலப்படும். குழந்தைப் பருவத்தில் போதிய நித்திரையைச் செய்யாமலிருந்தவர்களே பள்ளிக்கூடத்தில் மட்டிகளாகவும், புத்தி கூர்மையில்லாதவர்களுமாயிருப்பார்கள். பள்ளிக்கூட வைத்தியர்களே இதைக் கண்டுபிடித்து நமக்குச் சொல்லியிருக்கிறார்கள். நம்முடைய உடம்பில் மூளையே முக்கியமான பாகம். குழந்தைகளும், நடக்கும் பிராயத்தை அடைந்தவர்களும், நுட்பமான சுறுசுறுப்புவாய்ந்த மூளைகளை உடைத்தாயிருப்பதால் அவைகளை அதிகமாகஉபயோகிக்குமாறு அவர்களை ஒருக்காலும் விடலாகாது. ஆகையால் அவர்கள் நித்திரை செய்ய விடுங்கள்.

அவர்களுடைய நுட்பமான மனதும் அமைதியுடன் சிரமபரிகாரம் செய்துகொள்ளட்டும். அப்படிச் செய்தால்தான் பள்ளிக்கூடவேளை வரும்போது அவர்கள் சந்தோஷமாகவும், கற்றுக்கொள்ள மனமுடையவர்களாகவுமாவார்கள்.

குழந்தைகள் வீட்டில் தான் குதூஹலத்துடன் இருக்கும்.

உங்கள் குழந்தைகளை நன்றாய் அலங்கரித்து வீடுவீடாகக் கொண்டுபோய் காட்டிவருவது உங்களுக்கு உற்சாகமான காரியமாகயிருக்கும். ஆனால் அப்படிச் செய்வது குழந்தைகளுக்குக் கெடுதியை விளைவிக்கும். காலாகாலததில் ஆகாரத்தைக் கொடுத்துவிட்டுத் தோட்டங்களில் அவர்களை விளையாடவிட்டால்தான் அவர்களுக்கு அதிக சந்தோஷமேற்படுகின்றது. நடக்கும் பிராயத்தை அடைந்தவர்களும் குழந்தைகளாகையால் அவர்களும் விளக்கில்லாதஇடத்தில் சீக்கிரமாகநித்திரைக்குச்செல்லவேண்டும். அவர்களை ஒருபோதும் தூங்கப்பண்ணலாகாது. பலகணிகளைத் திறந்து வைத்து நன்றாகக் குழந்தைகள் தூங்கும்படி செய்யவேண்டும்.

"நல்லது, நான் குழந்தைகளைவிட்டுவிட்டு எப்பொழுதாகிலும் சாயங்கால வேளைகளில் வெளியில் செல்லக் கூடாதா?" என்று நீங்கள் கேட்கலாம். அதற்கு நீங்கள் உங்கள் புருடர்களை வீட்டிலிருந்து குழந்தைகளைக் கவனித்துக கொள்ளும்படி ஏற்பாடுசெய்துவிட்டு, நீங்கள் வெளியில் போக அனுமதிபெறவேண்டும், உங்கள் குழந்தைகளைப் படுக்கையில் விட்டவுடன் நித்திரை செய்யுமாறு அவர்களுக்குக் கற்றுக்கொடுத்திருப்பீர்களாகில் அவர்களால் ஒருவருக்கும் எவ்விதத் தொந்திரவும் இராது. உங்கள் புருடர்களும் எவ்விதத் தொந்திரவுமின்றி சாயங்கால வேளைகளை வர்த்தமானப்பத்திரிகைகளைப் படிப்பதில் கழிக்கலாம். இப்படிச் செய்வது அவர்களுக்கும் நன்மையைப் பயக்குமென்றே நான் நம்புகிறேன்.

சந்தடியில்லாமையின் விசேஷம்.

இக்காலத்தில் நாம் ஓய்வற்றவர்களாகயிருக்கிறோமென்று நான் உண்மையாய் நினைக்கிறேன். நாம் பரபரப்பால் ஓடி ஆடிக் கொண்டிருக்க விரும்புகிறோம், நம்முடைய குழந்தைகளுக்கும் ஓய்வில்லாமலிருக்கக் கற்றுக் கொடுக்கிறோம். நாம் நம்முடைய குழந்தைகளை நன்றாக நித்திரை செய்யவும், காலக்கிரமந்தவறாமலிருக்கவும், சந்தடியில்லாமல் சிறிது நேரம் உட்கார்ந்திருக்கவும் பழக்கிவந்தால் இவ்வுலகிற்கு எவ்வளவோ நன்மையைச் செய்தவர்களாக ஆவோம்.

உங்கள் குழந்தைகளுக்குத் தேத்தண்ணீரைக் கொடுக்காமலிருந்தால் அவர்கள் நன்றாக நித்திரை செய்வார்கள் கோகோ, அல்லது பால் இவைகளில் எதையாவது ஒன்றை உங்களுக்குக் கொடுக்க முடியுமாகில் அவைகளைவிடக் குழந்தைகளுக்குஇராக்காலங்களில் தகுந்த பானங்கள் வேறு கிடையா. உங்களுககுக் கஞ்சி காய்ச்சத் தெரியுமா? குழந்தைகளின் நித்திரைக்கு இதுவே முக்கியமான வஸ்துவாகும், ஒரு பெரிய கோப்பையில் ஒரு டீஸ்பூன் ஓட்மாவை போட்டுக் கரைத்தால் போதுமானது. அதன்மேல் அரைகோப்பைக் கொதிக்கும் ஜலத்தைவிட்டு அரைமணி நேரம் சும்மா வைத்திருக்க வேண்டும். பிறகு சர்க்கரை சேர்த்து, காய்ச்சிய பாலைச் சிறிதுவிட்டுக் கலக்கவேண்டும். இது இனிப்பாகவும், ஊட்டத்தைக் கொடுக்கக் கூடியதாகவும், குழந்தைகளினால் மிகவும் விரும்பத்தக்க வஸ்துவாகவும் இருக்கும்.

புகையிலையினால் விளையும் தீங்குகள்.

[டாக்டர் மாட் ஆலன்]

இது குழந்தைகளின் காலமாகயிருக்கிறது. நம்முடைய பிற்கால நடவடிக்கைகளுக்கு நம் குழந்தைப் பருவமே காரணமாகயிருக்கிறதென்று சொல்லப்படுகின்றது. இது எவ்வளவு உண்மையாக இருக்கிறது. நம்முடைய தேச ஜனங்கள் எவ்வாறிருக்க வேண்டுமென்று நாம் விரும்புகிறோமோ அந்த முறையில் இன்றே குழந்தைகளைப் பழக்கப்படுத்த வேண்டும். சரீரத்தை ஆரோக்கியமாக வைத்திருக்கும் முறையைக் கல்வியின் ஓர் அங்கமாகச் சேர்க்காவிடில் அவ்விதப்படிப்பினால் எவ்விதப் பிரயோஜனமும் உண்டாகாது. மூன்று மாதங்களுக்கு முன் கிறிஸ்தவ வாலிபனொருவன் காசநோயினால் என்னுடைய வைத்தியசாலையில் இறந்தான். படிப்பில் நிபுணனென்று இரண்டு வருட காலமாக அவன் தங்கப் பதக்கப் பரிசுகளைப் பெற்றிருந்தான். இதனால் அவனுக்கு என்ன நன்மை உண்டாயிற்று? குறைந்தபடிப்பும், நிறைந்த தேகவலிமையும் அவனுக்கு நன்மையாயிருந்திருக்கும். ஒரு மாதம் கழித்த பிறகு பி. ஏ. வகுப்பில் படிக்கும் மற்றொரு கிறிஸ்தவ வாலிபன் அதே காசநோயினால் அவதிப்படுவதாக நான் கேள்விப்பட்டேன். இத்தேசத்தில் இந்த நோயும், இன்னும் பலதடுக்கக்கூடிய வியாதிகளும் சர்வ சாதாரணமாக இருந்துவருகின்றன. இந்தியாதேசமானது தக்கவழியைக் கண்டு பிடித்து, குழந்தைகளின் சுக ஜனனத்திற்கும், பராமரிப்புக்கும் தேவையான விஷயங்களைக் கண்டு பிடித்திருப்பதைப்பார்க்க நாங்கள் சந்தோஷப்படுகிறோம். இந்த உத்தேசத்தைக்கொண்டே 'குழந்தைகளின் வாரம்' என்பது ஏற்படுத்தப்பட்டிருக்கிறது. பள்ளிக்கூட மாணவர்களின் தேக ஆரோக்கியத்தை நாபசிரத்தையுடன் கவனிக்கவேண்டிய காலம் வந்திருக்கிறது. கிறிஸ்தவ ஜாதியார்கள் திடகாத்திரசரீரிகளாகவும், நேர்த்தியான தேகக்கூறுடையவர்களாகவும் இருக்கவேண்டும். கிறிஸ்தவ ஜாதியைச் சேர்ந்த குழந்தைகள் அதிகமாய் சிறு பிராயத்தில் இறப்பதில்லை. அவர்களுடைய தாய்மார்கள் அவர்களுடைய பராமரிப்பிற்குத் தேவையான விஷயங்களை அறிந்துக் கொண்டிருப்பதினாலும், அவர்களுக்கு நன்றாய் ஆடைகளை உடுத்தியும், ஜாக்கிரதையுடன் ஆகாரம் கொடுத்தும் வருவதினாலுமே மரணவிகிதம் அவர்களுக்குள் குறைவாக இருக்கிறது. ஆனால் இக்குழந்தைகள் யௌவன தசையையடையும்போது தசைநார்களேயில்லாமல் குழிவான மார்பையடைகின்றனர். இந்திய கிறிஸ்தவர்களுக்குச் சிறிது படிக்கத்தெரிய ஆரம்பித்த உடனேயே வேலை செய்வது அவர்கள் அந்தஸ்திற்குக் குறைவென்று அவர்கள் நினைப்பதே இதற்குக் காரணமென்று சொல்லலாம். இப்பொழுது நான் எடுத்துக்கொண்டிருக்கும் வாலிபர்களுடைய ஆரோக்கியத்தைக் கெடுக்கும் பலவித வஸ்துக்களில் ஒன்றாகிய "சிகரெட்" என்னும் விஷயத்தைப்பற்றி சிறிதுசொல்ல வேண்டியிருக்கிறது.

முதலில் புகையிலையினால் வைத்திய சாஸ்திரத்தின்படி மானிட தேகத்திற்கு விளையும் கேடுகளை ஆராய்ந்து பார்ப்போம். இதைப் பற்றி நான் சொல்லப்போகும் விஷயங்கள் என்னுடைய சொந்த அபிப்பிராயமல்ல. இவ்விஷயத்தை நன்கு ஆராய்ச்சி செய்த வைத்திய நிபுணர்களுடைய அபிப்பிராயத்தையே நான் தெரிவிக்கிறேன்.

புகையிலை "மடக்கவஸ்து" என்று சொல்லப்படுகிறது. அதாவது, அதை உபயோகப்படுத்துபவர்களின் தேகவலிமையைப்போக்குகிறதென்றும், அதிகமாக உபயோகித்தால் உணர்ச்சியைக்கெடுத்து மயக்கத்தை விளைவித்து விடுகிறதென்றும் சொல்லப்படுகிறது. நம்முடைய தேகத்திலுள்ள உறுப்புக்களெல்லாம் தங்கள் வேலைகளை நிதானமாகச் செய்கின்றன. சாராயம், புகையிலை, கஞ்சா, அபினி, முதலிய வஸ்துக்கள் மயக்கத்தைக் கொடுக்கக் கூடிய வஸ்துக்கள். புகையிலையில் 100-க்கு இரண்டுமுதல் எட்டுபாகங்கள்

வரையில் ஓர்வித விஷவஸ்து சேர்ந்திருக்கிறது. மருந்துகளைப்பற்றி எழுதியுள்ள பிரமாணிகமான புத்தகங்களைப் பார்ப்போமாகில் இவ்விஷ வஸ்துவானது நரம்பு அறைகளைப்பாதிக்கும் வஸ்துக்களில் ஒன்றாகச் சேர்க்கப்பட்டிருக்கிறதை அறியலாம். உண்மையில் அது நமக்குத் தெரிந்த நரம்புகளைக் கெடுக்கும் விஷவஸ்துக்களுக்குள் மிகவும் சக்திவாய்ந்தது. இந்த விஷமருந்து சரீரச் சோர்வை யுண்டுபண்ணுவதுடன் கடைசியில் பாரிசவாயுவை உண்டுபண்ணி விடுகிறது. ஹிருதயத்தையும், சுவாஸப்பையையும் சேர்ந்த நரம்புகளே முக்கியமாக பாதிக்கப்படுகின்றன. ஆழ்ந்து ஸ்வாசிப்பது போய் மேலெழுந்தவாரியாகவே ஸ்வாசிக்க நேரிடுகிறது. ஹிருதயத்தின் சக்தி தணிந்து, அதிகமாக அது அடித்துக் கொள்ளுவதுடன் சில வேளைகளில் குலைப்பதை நோயும் உண்டாகின்றது. அஜீரணம், ஈரற்குலை சம்பந்தமான நோய்கள், இரத்தமின்மை, கண் திருஷ்டிக் குறைவு, குருட்டுத்தனம், தொண்டை வியாதி, மனச்சோர்வு, ஞாபகக்குறைவு முதலிய வியாதிகளைப் புகையிலை உண்டுபண்ணுகிறது.

புகைச் சுருட்டுக் குடியாதவனின் சுவாஸப்பையானது புகைச்சுருட்டுக்குடிப்பவனின் சுவாஸப்பையைக் காட்டிலும், ஐந்துசன அங்குலக் காற்றை அதிகமாக அடக்கிக்கொள்ளுமென்று யேல் சர்வகலாசாலை டைரக்டரான டாக்டர் லீவர் கண்டுபிடித்திருக்கிறார். சுருட்டுக்குடிக்காதவன், அதைக் குடிப்பவனைக் காட்டிலும் இளையவனாகவும், அதனால் குட்டையாகவுமிருக்க வேண்டியவனாக இருந்தபோதிலும் சுருட்டுக் குடிப்பவனைக்காட்டிலும் குடியாதவனின் சராசரி உயரம் மூன்றிலொரு அங்குலம் அதிகமாகவேயிருப்பதாக அவர் சொல்லுகிறார். "புகையிலை குழந்தைகளுக்கே தணிக்க முடியாத கெடுதியை யுண்டுபண்ணுகிறது" என்று இங்கிலாந்துசர்வ இலாகாக் கமிஷனமுடிவிற்கு வந்திருக்கிறது. சரீர,மனோ வளர்ச்சிக்கும் புகையிலை தடையாயிருக்கிறதென்று வைத்தியர்களும், உபாத்தியாயர்களும், சிறுவர்களிடம் பழகியவர்களும், உறுதிச் சொல்லுகிறார்கள்.

கவனித்துப் பார்த்தால் பைத்தியம் பிடிப்பதற்கு சிகெரேட் குடித்தல் ஒருகாரணமென்று தெரிகிறது. அமெரிக்கா ஐக்கிய தேசங்களிலுள்ள 70,000-பைத்தியக்காரருள் 15,000-பைத்தியக்காரர்கள் புகையினாலேயே பைத்தியம் பிடித்தவர்களென்று சொல்லப்படுகிறது.

ஒவ்வொரு வருடமும் ஐக்கிய தேசங்களில் 20,000-மனிதர்களை சிகரெட் கொல்லுகின்றதென்றும் சொல்லப்படுகிறது.

சிகெரெட்டிலுள்ள விஷ வஸ்துவைத் தனியாய் எடுத்து பிசின்போல் செய்து ஒரு தவளையின் உடம்பில் செலுத்தினால் உடனே அது மரணத்தை உண்டுபண்ணும். பூனையின் உடலில் செலுத்தினால் இழுப்பையுண்டாக்கி, பதினைந்து நிமிஷத்தில் மரணத்தை யுண்டுபண்ணும். ஒரு குழாய் நிறைந்த புகையிலையை ஒரு கோப்பை தண்ணீரில் போட்டுக் கொதிக்கவைத்து, மச்சங்கள் நிறைந்த ஓர் ஜாடியில் ஊற்றினால், இருபத்தைந்து நிமிஷ நேரத்தில் எல்லா மீன்களையும் அது கொன்றுவிடுகிறது.

வித்வத்திறமையைப்பற்றி அநேக ருசிகரமான ஆராய்ச்சிகள் செய்யப்பட்டிருக்கின்றன. சிகரேட் குடிக்கும் 2,336-சிறுவர்களுடைய விருத்தாந்தங்களை மாக்கீவர் ஆராய்ந்து பார்த்ததில் ஆறு பேர்களே படிப்பில் முதன்மையாயிருந்தனரென்றும், பத்து பேர்கள் நடுத்தரமாயிருந்தனரென்றும், மற்றெல்லோரும் அற்பப்படிப்பினர்களாயிருந்தனரென்றும் கண்டுபிடித்திருக்கிறார்.

பாண்டித்தியத்தில் சிகெரேட் குடிக்கும் மனிதனுக்கும், குடிக்காத மனிதனுக்கு முள்ள வித்தியாசத்தைப் பார்க்கும் பொருட்டு டாக்டர் லீவர், யேல் கலாசாலையைச் சேர்ந்த

மாணவர்களுடைய விருத்தாந்தங்களை ஆராய்ந்து பார்த்ததில் முதன்மையாக இருந்துவந்தவர்களில் நூற்றுக்கு ஐவரே சிகெரெட் குடிப்பவர்களென்று தெரியவந்திருக்கிறது. இதனால் ஆனர்ஸ் வகுப்பிற்கு நூற்றுக்கு தொண்ணூற்றைந்துமாணவர்கள் சிகெரேட்டுக் குடிக்காத நூற்றுக்கு நாற்பது மாணவர்களிலிருந்தே தெரிந்தெடுத்துக் கொள்ளப்படுகிறார்களென்று தெரியவருகிறது. சிகெரெட்டுக் குடிப்பது ஒருவனுடைய பாண்டியத்தியத்திற்கும், மன வீரியத்திற்கும் பெருந்தடையாக இருக்கிறதென்று சொல்லுவதில் சந்தேகமில்லை. மிச்சிகன் கலாசாலை, வடமேற்கு யேல் கலாசாலை முதலியவைகளில் ஆராய்ச்சி செய்து இந்த விஷயத்தை நிரூபித்துக்காட்டப்பட்டிருக்கின்றது. ஹார்வார்ட்டில் சென்ற 50-வருஷங்களில் புகையிலையை உபயோகித்து வந்த ஒரு சிறுவனுகிலும் தன் வகுப்பில் முதன்மையாக இருந்ததில்லையாம்.

யுனைடட்ஸ்டேட்ஸிலுள்ள எல்லாப் பெரிய ரயில்வே கம்பெனிகளும், வியாபார ஸ்தலங்களும், இன்ஷியூரென்ஸ் கம்பெனிகளும், பாங்கிகளும், சிகரெட் குடிக்கும் மனிதர்களை வேலையில் வைத்துக் கொள்ளுவதில்லை. பெரியகடைகளில் சிகரேட் குடிப்பவர்களுக்கு வேலை கொடுப்பதில்லை. யுனைடெட்ஸ்டேட்ஸிலுள்ள மாலுமிப் பள்ளிக்கூடத்தில் புகையிலையை உபயோகப்படுத்தும் சிறுவர்களைச்சேர்த்துக்கொள்ளுவதில்லை. மிச்சிகனைச் சேர்ந்த டெட்ராயிட் என்னுமிடத்தில் அறுபத்தி ஒன்பது வியாபாரிகள் ஒன்று சேர்ந்து சிகரெட்டுக் குடிப்பவரை வேலைக் கமர்த்திக்கொள்ளலாகாதென்ற முடிவுக்கு வந்திருக்கின்றனர். மார்ஷல்பீல்டுமோர்கன், ரயிட்டடர் கம்பெனி முதலிய வியாபார ஸ்தலங்களின் தலைவர்கள் தங்களுடைய வேலையாட்கள் சிகரெட்டுக் குடிக்காமல் தடுக்கின்றனர். மோட்டார் தொழிலில் பிரக்யாதிவாய்ந்த மிஸ்டர் போர்டும் சிகரெட்டுக் குடிக்கும் வழக்கத்தைக் கண்டிக்கிறார். இதற்குத் தகுந்த காரணமிருக்கவேண்டும். வியாபாரத் தொழிலிலுள்ள அவ்வளவு சிறப்புவாய்ந்த மனிதர்கள் காரணமில்லாமல் சிகரெட்டுக் குடிக்கும் வழக்கத்தைக் கண்டித்துப் பேச அவர்கள் அவ்வளவு பைத்தியக்காரர்களல்ல. அது மனிதர்களை சிரத்தையற்றவர்களாகவும், சோம்பேறிகளாகவும், பொறுப்பற்றவர்களாகவும், அயோக்கியர்களாகவும் செய்கிறதென்று அவர்கள் சொல்லுகிறார்கள். சிகரெட்டுக் குடிக்க விரும்புவோர் இவர்களுடைய அபிப்பிராயத்திலிருந்தேனும் நற்புத்தியை அடைவார்களாக.

பால்யக் குற்றவாளிகளை விசாரிக்கும் ஜட்ஜுகள் என்ன சொல்லுகின்றனர்? தங்களுக்கும், தங்களுடைய பெற்றோர்களுக்கும் அவமானத்தை உண்டுபண்ணிக்கொண்டஆயிரக்கணக்கான மாணவர்களுடைய வியவகாரங்களைத் தாங்கள் பரிசீலனை செய்யநேர்ந்ததென்றும், கொடிய சிகரெட்டுக் குடிக்கும் பழக்கத்தைவிட வேறெதுவும் இதற்கு முக்கிய காரணமாக இருந்ததில்லையென்றும் கனம் பென்லிண்ட்ஸே சொல்லுகிறார். "சிகரெட்டுகள் நமது பையன்களைக்கெடுத்து; அவர்களுடையஉயிருக்குஉலைவைத்து, அவர்களுடைய மூளையை மழுக்கி, கொடிய குற்றங்களைச் செய்யும்படி தூண்டுகிறது. என் முன் ஆஜர் செய்யப்பட்ட மாணவர்களில் 100-க்கு 95-பேர்கள் சிகரெட்டுக் குடிப்பவர்களாயிருந்தனர்" என்று அவர் சொல்லுகிறார்.

மற்றும் பல சிரேஷ்டர்களும் சிகரெட்டுக் குடிக்கும் வழக்கத்தை அழுத்தமாகக் கண்டித்திருக்கின்றனர்.

'சிகரெட்டுக் குடிக்கும் மாணவர்கள் பூச்சி விழுந்த ஆப்பில் பழத்தைப் போன்றிருக்கின்றனரென்றும், அவர்கள் அற்பாயுளுடையவர்களாகி விடுகின்றனரென்றும்' ஸ்டான்போர்டு சர்வ கலாசாலையின் தலைவரான டாக்டர் ஜார்டன் சொல்லுகிறார்.

"சுருட்டு, குடிக்காத ஒரு குடிகாரனைக் காட்டுங்கள்; நான் ஒரு வெள்ளைக் காக்கை

யைக் காட்டுகிறேனென்று" மிஸ்டர் ஹொரேஸ் க்ரீலி சொல்லுகிறார்.

'சிகரெட்டைக் கையில் வைத்திருக்கும் மாணவனை பார்ப்பதைக் காட்டிலும் கைத் துப்பாக்கியைக் கையில் வைத்துக்கொண்டிருக்கும் மாணவனைக் காண விரும்புகிறேன்' என்று எடிஸன் சொல்லுகிறார்.

'ஸிகரெட்டுக் குடிப்பவர் உன்னத பதவியை அடைய முடியாதென்று' ஐக்கிய தேசங்களின் பிரதான நியாயஸ்தலத்தின் ஜட்ஜு ஜஸ்டிஸ் பிரூவர் சொல்லுகிறார்.

பைத்தியம் பிடித்தவனை எவ்வளவு சீக்கிரமாக இஞ்சின் கீழ் வைத்து நசுக்கிவிடத் தமக்கு விருப்பமிருக்குமோ அவ்விதமே ஸிகரெட்டுக் குடிப்பவனையும் இஞ்சின் கீழே வைத்து நசுக்கிவிடத் தமக்கு விருப்பமென்று ரயில்வே நிர்வாகத்தில் பிரபலஸ்தரான மிஸ்டர் ஹாரிமன் சொல்லுகிறார்.

நான் ஒரு வக்கீல் ஹோதாவில் என்னுடைய கட்சியை வாதித்திருக்கிறேன். ஸிகரெட்டுக் குடிப்பதால் விளையும் கேடுகளை மெய்ப்பிப்பதற்காகப் பல ருஜுக்களை ஆஜர் செய்திருக்கிறேன். வைத்தியத் தொழிலிலும், வியாபாரத்திலும், நியாயஸ்தலத்திலும், கலாசாலைகளிலும் பிரதானமாகவுள்ள சிலருடைய அபிப்பிராயங்களையும் தொகுத்துக் கூறியிருக்கிறேன்.

இனி தீர்ப்புக் கூறவேண்டிய பொறுப்பு உங்களுடையது. நீங்கள் என்ன நினைக்கிறீர்கள்? ஸிகரெட்டானது நமது இந்திய மக்கள் உபயோகப்படுத்தக் கூடிய வஸ்துவா? சரீர, மனோவன்மைக்கு அது ஏற்றதா? நகர்ப்புறங்களில் வசிக்கும் கிறிஸ்தவர்களே அதிகமாக ஸிகரெட்டுகளை உபயோகப்படுத்துகின்றனர். ஸிகரெட்டுக் குடிக்காத யுவர்கள் அபூர்வ புருஷர்களாகக் கருதப்படுகின்றனர். அது யாருடைய தவறு?

மற்றொரு அம்சத்தையும் கவனிக்கவேண்டும். மாதம் 15-முதல் 30-ரூபாய் வரையில் வருமானமுள்ள ஒரு இந்தியர் தம்முடைய குழந்தைகளுடைய வயிற்றில் அடித்து, அவர்களை நடைப்பிணங்களாக்காமல் ஸிகரெட்டுக் குடிக்க சாத்தியப்படுமா? முடியாது. தனவந்தர்கள் பணத்திமிறினால் ஸிகரெட்டை வாங்கிக் குடித்து, மற்றோருக்கும் கெட்ட வழிகாட்டல் மா?—இந்தியன் டெம்பரன்ஸ் வீக் பிரசுரம்.

குழந்தைகளின் கண் திருஷ்டி.

எல்லாத் தேசங்களின் புள்ளிவிவரங்களையும் ஆராய்ந்து பார்க்கையில் அநேகமாகப் பலருக்கு வாலப்பருவத்திலேயே கண் பார்வை மழுங்கி யிருக்கிறதென்றும், பரிகரித்துவிடக் கூடிய காரணங்களாலேயே அந்தக்கோளாறு ஏற்பட்டிருக்கிறதென்றும் தெரிகிறதென்று ஒரு பிரபல மான்செஸ்டர் கார்டியன் பத்திரிகையில் எழுதுகிறார்.

எழுதுதல், படித்தல், சித்திரம் வரைதல் முதலிய கண்களுக்கு அதிக சிரமத்தைக் கொடுக்கக்கூடிய வேலைகளைச் செய்வோர் வேலையைச் சிறிது மாற்றிக்கொண்டு கண்களுக்கு ஓய்வைக் கொடுக்கவேண்டும்.

தவிரவும், நவீன நாகரீகத்தின் பலனாக ஏற்பட்டுவிட்ட செயற்கை வெளிச்சங்களே பெரும்பாலும் கண் திருஷ்டிக் குறைவுக்குக் காரணமாக இருக்கின்றனவென்றும் அவர் சொல்லுகிறார். அதிக வெளிச்சமும், காந்தியும், நுட்பமான கண் நரம்புகளுக்கு அதிக சிரமத்தைக் கொடுக்கின்றன. ஆகையால்

சிறுவர்களும், யுவர்களும் மறைப்பில்லாத பிரகாச வெளிச்சங்களின் கீழ் வேலை செய்ய அனுமதிக்கக்கூடாது.

பல வருஷங்களாக உபயோகத்திலிருந்து வரும் தொங்குகிற மின்சார விளக்குகளால் அதிக அபாய மேற்படுகிறதென்றும் சொல்லப்படுகிறது. இவ்வெளிச்சமானது உற்பத்திசெய்யப்பட்ட காலத்தில் இந்த விளக்குகள் அதிகக் காந்தி யில்லாதவைகளாகச் செய்யப்பட்டிருந்தன. அதனால் அவைகளை உபயோகிப்பது அபாயகரமாக இல்லாமலிருந்தது. வரவர மின்சார விளக்குகளை அதிகப் பிரகாசமுடையவைகளாகச் செய்யும் முறை கண்டுபிடிக்கப்பட்டு, ஆரம்பத்தில் இருந்த காந்திக்குப் பத்துமடங்கு காந்தியுள்ள விளக்குகள் இப்பொழுது உபயோகப்படுத்தப் பட்டுவருகின்றன. இத்தகைய விளக்குகளைத் தவறான நிலைமையில் வைத்து, மறைப்பையும் ஏற்படுத்தாமலிருந்தால் கண்பார்வைக்கு மலினமேற்படும்.

குழந்தைகள் ஒருவரை ஒருவர் பார்த்து விளையாடுகையில் கண்களை உருட்டிப்பார்க்கும் வழக்கமானது கண் நரம்புகளுக்கு வலுவைக் கொடுத்து, ரத்த ஓட்டத்தை அதிகப்படுத்தி, நரம்புகளைச் சமனப்படுத்துகிறது என்று அந்த நிருபர் சொல்லுகிறார்.

மனோவிகாரங்களால் வியாதிகள் உண்டாதல்.

மானிடவர்க்கத்தினுடைய வாழ்வில் பல வகைப்பட்ட மனோவிகாரங்கள் அதிகச் செல்வாக்குடையவைகளாக இருக்கின்றனவென்பது தெரிந்த விஷயம். அதனால் ஏற்படும் பலனை சரீரமானது தனது கடமையைச் செய்வதில் ஏற்படும் மாறுபாட்டிலிருந்து அறிந்துகொள்ளலாம். மனோவிகாரங்கள் சரீரத்தினுடைய உறுப்புகளில் மாறுபாட்டை உண்டுபண்ணுகிறதென்று பூதக்கண்ணாடியின் மூலமாக அறியலாமென்பதை கிரைலும், மாட்டும் நிதரிசனமாக ரூபித்திருக்கின்றனர்.

மனோவிகாரமானது களைப்பை உண்டுபண்ணுகிறது. அது சரீரத்தில் அதிர்ச்சியையும் உண்டு பண்ணலாம். மொத்தமாகக் கூறுமிடத்து, மனோவிகாரங்களின் பலனாக சரீரத்தின் வேலைகள் தவக்கப்பட்டு, அஜீரணம் முதலிய கோளாறுகள் ஏற்படலாம். அவ்விதம் மனோவிகாரங்கள் அடிக்கடி ஏற்பட்டுவரின் காச நோய் முதலிய கொடிய வியாதிகள் உண்டாகிவிடும். இந்த லௌகீக உலகில் வியாதிகள் எத்தகைய காரணங்களால் உண்டாகின்றனவென்பதை ஜனங்கள் மறந்துவிடுகின்றனர். மனோவிகாரங்களால் சரீரத்

தில் உத்வேகமேற்பட்டு, முகம் விம்மி, கண்கள் கொதிப்பெடுதது, ஹிருதயம் துடித்து, உஷ்ணக்கிரமும் சற்று உயரலாம். சில நண்பர்களுடன் சம்பாஷணை செய்வதினால் உற்சாகமுண்டாகி, சற்று சமனமேற்படலாம். மற்றும் சிலர் உங்கள் மீது தோஷங்கள் கூறி, அசஙதை வார்த்தை சொல்லி அதிகக் கெடுதலை உண்டுபண்ணிவிடலாம். அத்தகையோருடன் சல்லாபம் வைத்துக்கொள்ளுவது அனர்த்தமாக முடியும். வியாயாமங்களும், உல்லாசங்களும் அனுகூலத்தைக் கொடுக்கலாம். ஆனால் சூதாட்டமானது உத்வேகத்தை அதிகப்படுத்தி, வியாதிகளுக்கு விதை விதைத்துவிடலாம், தற்கால நகர வாழ்க்கையானது அதிக மனோவிகாரங்களுக்கு இடங்கொடுக்கக் கூடியதாக இருக்கிறது. அதனால் அவரவர்களுடைய உடற் கூறுக்கும், ஊட்டத்திற்கும் தகுந்த பலாபலன்கள் ஏற்படுகின்றன. நகரங்களில் வாசம் செய்வோர் தரித்திரம், கவலை, பயம், நம்பிக்கை முதலிய பலவகைப்பட்ட அவஸ்தைகளுக்கு ஆளாகின்றனர். மனோவிகாரங்களும் சேர்ந்தால் அவர்களுடைய சரீர சக்தி இன்னும் குறைந்து, வேலை செய்வதற்குள்ள சக்தி மழுங்கிவிடுகிறது. அதனால் வேலையின் அளவு குறைவதால் சம்பளமும் குறைகின்றது. அதன் பலனாக இன்னும் ஏழ்மை நிலைமையை அவர்கள் அடைகின்றனர். — கல்கத்தா மெடிக்கல் ஜர்னல்.

வியாதியினால் விளையும் அனுகூலம்.

நமக்கு ஏற்படும் வியாதிகளால் நமக்கு நல்ல புத்தி உதயமாக இடமேற்படுகிறதென்று சரீரக்கூறு சாஸ்திரத்தில் பிரக்யாதி யடைந்த பர்னார்டு மக்பேடன் என்பவர் சொல்லுகிறார். அவருடைய அபிப்பிராயத்தைக் கீழே பிரசுரிக்கிறோம்:—

வெள்ளம் வருமுன் அணைகோலுவது உசிதமென்று சொல்லப்படுகிறது. சரீர சுத்தி முறைகளை முன் ஜாக்கிரதையாக அனுஷ்டித்தால் பிறகு கொடியதாக மாறக் கூடிய பல வியாதிகளைத் தடுத்துக்கொள்ளலாமென்பது வாஸ்தவமே.

வியாதி வருவது ஆண்டவனுடைய திருவுளமென்றும், நமது சரீரத்தில் ஏற்படும் கோளாறுகளுககு ஆண்டவனே ஜவாப்தாரியென்றும் சிலர் வைத்திருக்கும் மூடநம்பிக்கை அறவே ஒழிய வேண்டும்.

விதையொன்று விதைத்தால் சுரையொன்று முளைக்குமா? தினை தினையே உங்களுடைய சரீரத்தில் அசுத்தம் அதிகமாகச் சேரக்கூடிய விதமாக உங்களுடைய பழக்க வழக்கங்கள் இருந்துவரின் சரீரத்தைச் சுத்தி செய்துகொள்ளவேண்டிய காலம் வந்தே தீரும்.

பிற வஸ்துக்களை நமது சரீரம் சகித்துக் கொள்ளுவதற்கும் ஒரு எல்லையுண்டு. உடல்களுக்கு சோம்பல் மிகுந்து, வேலையில் நாட்டம் திருப்பாவிடின் சரீரத்தில் விஷம் சம்பந்தித்திருக்கிறதென்று தெரிந்துகொள்ள வேண்டும். நீங்கள் உயிர்ப்பிராணிகள் போன்று உற்சாகத்துடன் உங்களுடைய வேலைகளைச் செய்து வருவதற்கு வேண்டிய வஸ்துக்கள் உங்களுடைய ரத்தத்திலிருந்து வரவில்லை. அக்காலத்தில் சாமான்யமான காரியத்தைச் செய்வதும் சிரமமாக இருக்கும்.

அக்காலத்தில் உங்களுக்குப் பசி இராது. அதை உணர்ந்து சிலர் வயிற்றை வாடப் போடுவார்கள். ஆகார வேளை வந்துவிட்டதே என்று அவர்கள் அவஸ்தைப் படமாட்டார்கள். பசி எடுக்கும் வரையில் அவர்கள் ஆகாரத்தை நாடமாட்டார்கள்.

ஆனால் பெரும்பாலோர் பசி இல்லாதது அபாயத்திற்கு அறிகுறியெனக் கருதி, பசியை உண்டு பண்ணுவதற்கு மருந்து

கொடுக்கும்படி வைத்தியர்களைக் கேட்கின்றனர். பசி இல்லாமலிருப்பதை ஒரு எச்சரிகையாகக் கருதி, தகுந்தபடி நடந்துகொள்ளாமலிருந்தால்தான் அது அபாயமாகமாறும். பசி இல்லாமலிருக்கையில் நீங்கள் ஆகாரத்தை வயிற்றில திணித்தால் எரிகிற கொள்ளியை ஏறத்தள்ளுவதுபோலாகி குடலில் அதிக மஷ்டுக்கள் சேர இடமுண்டாகும்.

ஊனிலலாத ஆகாரங்கள்.

நீங்கள் அதிகப்படியாக ஆகாரத்தை உட்கொள்ளலாம்; அல்லது உங்களுடைய சரீரத்திற்கு ஊட்டத்தைக் கொடுக்கக்கூடிய வஸ்துக்கள் அதிகமாகக் கலந்திராத ஆகாரத்தை நீங்கள் உட்கொள்ளலாம். உங்களுடைய ஆகாரமானது மிருதுவானதாக இருக்கலாம்; அதனால் அதை நீங்கள்மென்று தின்னாமல் அப்படியே விழுங்கி விடலாம்.

நமது ஆகாரததைக் கடித்துச் சாப்பிடுவதற்காகவே பற்கள் ஏற்பட்டிருக்கின்றன. ஆனால் ஆலைகளும், வேறு வழிகளில் பதார்த்தங்களைத் தயாரிக்கும் முறைகளும் அனுஷ்டானத்திற்கு வந்த பிறகு பற்களுக்கு அவசிய மில்லாது போய்விட்டது. இதனாலேயே பலவிதப் பல் உபாதைகள் ஏற்படுகின்றன. பல் வைத்தியர்களின் தொகை அதிகரித்து வருகிறது. மிருதுவான ஆகாரத்தை நாம் புசிப்பதாலேயே அவர்களுக்கு அதிக கிராக்கி ஏற்பட்டிருக்கின்றது. பற்களுக்கு ஊட்டததைக் கொடுப்பதற்கு அவசியமான நரம்பு வளர்ச்சிப் பொருள்கள் குறைவாக இருக்கும் ஆகாரப் பதார்த்தங்களை உபயோகிப்பதனாலும் அது ஏற்படலாம். பற்களைச் சரியாக வைத்திருக்க வேண்டுமானால் அவைகளுக்குத் தகுந்த வேலை கொடுக்கவேண்டும்.

பலமாகக் கடித்துச் சாப்பிட வேண்டியிருக்கும் கடினமான ஆகாரப் பதார்த்தங்களை நாம் சாப்பிட்டு வருவோமாயின் தற்கால நிலைமையில் பற்களின் சம்ரக்ஷணைத்திற்காக அனுஷ்டிக்க வேண்டியிருக்கும் பலவிதப் பரிகார முறைகளுக்கு அவசியமிராது.

இயற்கை ஆகாரங்களான பதார்த்தங்களை அப்படியே கடித்துச் சாப்பிடுவதினால் பற்களுக்குச் சரியான வேலை ஏற்படுவதுடன், அவைகள் சுத்தப்படுகின்றன. மேலும், பல் வீறுகளிலிருந்து வெளிப்படும் ஜலத்தை வெளிப்படுத்தி, பற்களைச்சுத்தம் செய்துவிடுகிறது.

வியாதி காணுமுன் வியாதி ஏற்படலாமென்று ஹேஷ்யம் செய்துகொள்ளக் கூடிய சக்தியைப் பெற்றிருப்பது விசேஷமானது. அதனால் பலவித உபத்திரவங்களிலிருந்தும், அசௌகரியங்களிலிருந்தும் நாம் தப்புகிறோம். பிறருடைய தயவை எதிர்பார்த்திருக்க வேண்டிய அவசியமுமில்லாமற் போகிறது. பிணிவாய்ப்பட்டுப் படுத்துக் கிடக்க வேண்டிய அவசியமில்லாமல் நமது வேலைகளை வழக்கம்போல் செய்துவரும் சக்தியுடையவர்களாயிருக்கிறோம். வியாதிச் சின்னங்கள் தோன்றினால் பட்டினிகிடந்து விடுவதே பரம உத்தமமான ஔஷதமாகும்.

காலையில் எழுந்ததும் பசி இல்லாவிடில் ஆகாரத்தைத் திணித்து, இரைப்பையை இம்சிக்காதீர்கள். இரைப்பையானது நமக்கு எச்சரிக்கை செய்யும் முக்கிய கருவியாக இருக்கிறது உங்களுக்கு எப்பொழுது ஆகாரம் தேவையென்று அதற்குத் தெரியும். ஆகாரம் பிடிக்காதென்று அது எச்சரிக்கை செய்தும் ஆகாரத்தைச் சாப்பிடலாகாது. ஆகாரம்வேண்டியிருக்காவிடில், அக்காலத்தில் சாப்பிடுவது உங்களுடைய ஆப்த நண்பரான இரைப்பைக்குப் பெரிய பாதகத்தைச் செய்வதாகுமென்பதை நீங்கள் கண்டறிய வேண்டும்.

ஆகாரம் வேண்டியிருந்தால் உங்களுடைய இரைப்பை அதை ஏற்றுக்கொள்ளத் தயாராயிருக்கிறதென்பதை அறிந்துகொள்ளுங்கள். எவ்வளவுக் கெவ்வளவு ஆகாரத்தில் நாட்டமிருக்கிறதோ அவ்வளவு அதை ஜீரணப்படுத்தும் சக்தி இரைப்பைக்கு இருக்கிறதென்பதை அறிந்துகொள்ளலாம். ஆகாரத்தை இன்பத்துடன் புசித்தால்தான் ஜீரண ரஸம் தானாகப் பெருகிவந்து ஆகாரத்தை ஜீரணப்படுத்தும். போதியவளவு ஜீரண ரஸம் உற்

பத்தியாகக் கொண்டிருந்தால் ஆகாரம் சரியாக ஜீரணமாகிவிடும்

தேக சக்தி குறையாமலிருக்க வேண்டுமே யென்பதற்காக போஜன வேளை வந்துவிட்டதேயென்று நினைத்து அக்கடனைக் கழிப்பதாயின், அதனால் உங்களுக்கு பலஹீனத்தையே உண்டுபண்ணிக் கொள்ளுவீர்கள். அவ்வித நிலைமையில் ஆகாரத்தை ஜீரணம் செய்விக்க இரைப்பையானது சக்தியுடையதாக இருக்கிறதில்லை. அக்காலத்தில் புசிக்கும் ஆகாரமானது இரைப்பையில் ஒரு மூட்டைபோல் குவிந்து கிடந்து, பலவித உபாதைகளை உண்டுபண்ணும். அந்தக்காலத்தில் சரீரத்திலுள்ள ஒவ்வொரு சொட்டு ரத்தத்திலும் அசுத்தங்கலந்திருக்கும். அதனால் மந்த உணர்ச்சியும், ஊக்கக் குறைவும் ஏற்படும்.

பசி இல்லாத காலத்தில் புசிப்பதினாலும், அளவுக்கு மிஞ்சிப் புசிப்பதினாலும் இந்தச் சின்னங்கள் தோன்றும்.

ஆகையால் வியாதி வராமல் தடுத்துக் கொள்ள வேண்டுமானால் பசி யெடுக்கும் வரை காத்திருக்கவேண்டும். ஆகாரத்தில் நாட்டமிருந்தாலொழிய அதை உட்கொள்ளக் கூடாது.

சில சமயங்களில் நாம் உபயோகிக்கும் ஆகார வகைகளினாலும் கோளாறுகள் ஏற்படலாம். நாம் ஸத்தில்லாத நன்றாகத் தீட்டின அரிசி முதலியவைகளை உபயோகிப்பதால் கோளாறுண்டாகும். பல ஜனங்கள் இந்தக் குற்றத்தைச் செய்துவருகின்றனர். நமது சரீரத்திலுள்ள கழிவு கால் வாய்களைச் சுத்தப்படுத்தக் கூடிய பதார்த்தங்கள் நமது சரீரத்திற்கு அவசியமாக இருக்கின்றன.

பலவகைப்பட்ட கறிகாய்களை உபயோகிப்பது சரீரத்திற்கு அனுகூலத்தைத்தரும். தோட்டத்திலிருந்து பறித்துவந்ததும் கறிகாய்களைப் புசித்தால்சரீரத்திற்கு சுகுணத்தை தககொடுக்கக் கூடிய வஸ்துக்கள் அவைகளிலிருப்பதால் விசேஷ அனுகூலமுண்டாகும். உருளைக்கிழங்கு, அவரைக்காய், பட்டாணிக்காய், முட்டைக்கோஸ், தக்காளிக்காய் முதலியவைகளை தாராளமாக உபயோகித்துக்கொள்ளலாம். ஆனால் உருளைக்கிழங்கைச் சாப்பிடுகையில் அதை வேகவைத்து, தோலுடன் சாப்பிட வேண்டுமென்பதை ஞாபகத்தில் வைத்துக்கொள்ளவேண்டும்.

ஸ்திரீகள் செய்யும் தவறு.

உருளைக்கிழங்கு முதலிய கறி பதார்த்தங்களை வேகவைக்கும் ஜலத்தை வடிக்கட்டிவிடும் துர்ப்பழக்கம் நமது ஸ்திரீகளிடமிருந்து வருகிறது. இவ்விதம் செய்வதால் அந்தக் கறி பதார்த்தத்தின் வாசனையில் பெரும்பாகம் போய்விடுவதுடன், ஊட்டத்தைக் கொடுக்கக் கூடிய வஸ்துக்கள் வடிக்கட்டி விடப்படும் ஜலத்தால் கரைந்து வெளிப்பட்டு விடுகின்றன. ஆகையால் கறி பதார்த்தங்களை வேகவைக்கையில் அதிலுள்ள ஜலமானது சுண்டிப்போய்விடும்படி பார்த்துக் கொள்ளவேண்டும். அந்தப் பதார்த்தத்தை வேகவைப்பதற்கு அவசியமான ஜலத்தையே வைத்து சுண்டவைத்துவிடவேண்டும்.

நாம் மேலே சொன்ன யோசனைகளை ஞாபகத்தில் வைத்துக்கொள்ளுவதெனின் கறிப் பதார்த்தங்களை ஜலத்தில் வேகவைப்பதால் கெடுதலில்லையாயினும், ஆவியில் வைத்து வேகவைத்தால் ஸத்துப்பொருள்கள் விலகாமலே இருந்துவரும்.

பலவகைப்பட்ட பழங்களைக் கலந்து சாப்பிடுவது விசேஷ அனுகூலத்தைத்தரும். கோடைகாலத்திலேனும் அவைகளை அதிகமாக உபயோகிக்க வேண்டும்.

வியாதியானது மொத்தத்தில் சரீரத்திற்கு குணத்தை உண்டுபண்ணக்கூடியதுதான் சரீரத்தில் சேர்ந்திருக்கும் அசுத்தங்களை வெளிப்படுத்துவதற்கு வியாதி அனுகூலமாயிருக்கிறது. சுக வாழ்க்கை தர்மங்களைச் சரியாக அனுஷ்டிக்காததால் சரீர நிலைமையில் ஏற்படும் மாறுதல்களே வியாதியின் சின்னங்களாகும். அப்பொழுது வியாதி வெளிப்படுகின்றது. அதனால் இரப்பைக்குக் கட்டாயமாக ஓய்வு ஏற்படுகிறது. ஆகாரத்தைத் திணித்து இரைப்பையை நிரப்புதல்

கின்றுவிடுகிறது. இரைப்பைக்கு ஓய்வு எடுத்துக்கொள்ள சந்தர்ப்பம் வாய்க்கிறது. அப்பொழுது சரீரதிலுள்ள அசுத்தங்களை வெளிப்படுத்திவிடலாம். அவ்விதமின்றி சரீரத்திலேயே அசுத்தங்கள் சேர்ந்துவரின் முடிவில மரணம் சம்பவிக்கும்.

ஆகவே, வியாதி வந்துவிடின் சரீரத்திலுள்ள ரத்தத்தைச் சுத்தி செய்ய வாய்த்த சந்தர்ப்பமாகவே அதைக் கருதவேண்டும். பல சமயங்களில் வியாதி வருவதினால் உயிரைக் காப்பாற்றிக்கொள்ள இடமேற்படுகின்றது. சில விலக்குகளுமிருக்கலாம். ஆனால் அவைகள் அபூர்வம். வியாதிக்கு சரியானபடி சிகிச்சை செய்யின், அதனுடைய நிலைமையை நன்குணர்ந்து, சரீரத்திலிருந்து அசுத்தங்களை வெளிப்படுத்துவதற்குத் தகுந்த மார்க்கங்களை அனுஷ்டிப்பின், சீக்கிரத்தில் குணமேற்பட்டுவிடுகிறது. ஆனால் வியாதிச் சின்னங்களை பலவித ஔஷதிகளினால் வேறு வழிகளில் திருப்பிவிடின் வியாதியினால் கெடுதல் உண்டாகி, உயிருக்கே அபாயம் ஏற்படுகிறது.

ஆனால் வியாதி ஏற்படுவது இயற்கையென்றும், அதை சொஸ்தப்படுத்திவிடக் கூடுமென்றும் நாம் உணர்ந்து, இயற்கை தர்மங்களை அனுஷ்டிப்பின், அபாயம் ஏற்படாது.

எனினும், புத்திசாலிகள் வியாதி வருவதற்கு முன் அது வர விருப்பதை அறிந்துகொள்ளவேண்டும். தூரதிருஷ்டியுடன் அதை அறிந்து தகுந்த பரிகாரங்களைச் செய்து கொள்ளின் வியாதியினால் அதிக சங்கடத்தை வருவித்துக்கொள்ளாமலிருக்கலாம்:--ஹெல்த் அண்ட் ஸ்டிரெங்த்.

கொசுவை ஒழிக்க உபாயம்.

கொசுக்களை எவ்விதம் ஒழிக்கலாமென்பதை வெகு காலமாக ஆராய்ச்சி செய்து வந்த ஸ்பெயின் தேசத்து சாஸ்திர நிபுணரொருவர் சாராஹிஸ்பிகா என்னும் பூண்டுள்ள ஜலத்தில் கொசுக்கள் தங்கி யிருப்பதில்லை யென்று கண்டுபிடித்திருக்கிறார். இதைப் பரீக்ஷை செய்வதற்காக ஜலத்தில் பல பருவக் கொசுக்களையும், இந்தப்பூண்டையும் அவர் போட்டுப்பார்த்தார். அவைகள் வளரவேயில்லை. இரண்டும் ஒரே இடத்தில் சேர்ந்து வசிக்க முடியாதென்பதை அவர் அனுபவ பூர்வமாகக் கண்டறிந்திருக்கிறார். கொசுக்களை ஒழிக்கும் இயக்கத்திற்கு இப்பூண்டு விசேஷ ஆதரவையளிக்குமென்று நம்பப்படுகிறது:—மாண்ட்ரீல் பார்மசியூடிக் ஜர்னல்.

ஈக்களின் பழக்க வழக்கங்கள்.

எல்லாப் பூச்சிகளையும் போன்றே ஈயும் முட்டையாக இருந்து, குஞ்சு பொரித்து, வளருகின்றது. முட்டைகள் குஞ்சுபொரிப்பதற்கு உஷ்ணமான இடம் அவசியமாதால் மனிதர்கள் அல்லது மிருகங்களுடைய மலத்தில் ஈக்கள் முட்டையிடுகின்றன. தவிரவும், இந்தக் கிருமிகளுக்கு ஜீரணக் கருவிகள் இல்லாததால் ஆகாரத்திற்கு வேறொருவரால் ஏற்கெனவே ஜீரணப்படுத்தப்பட்ட ஆகாரம் தேவையாக இருக்கிறது. முட்டையாக இருக்கும் ஸ்திதியில் அவைகள் மலத்தில் 5 முதல் 8 நாட்கள் வரை பதுங்கியிருந்து, பிறகு குஞ்சாக மாறுகின்றன. இந்தக் காலத்தில் உருவம் ஏற்படுகிறது. குஞ்சுபொரித்த நான்கு நாட்களுக்குப் பிறகு மெதுவாக அது தங்கியிருக்கும் மலத்தைப் பொத்துக்கொண்டு வெளிப்படுகிறது. சுயேச்சைபெறுவதற்காக ஆறு அடி மண்ணையும் பெத்துக்கொண்டு ஈக்கள் வெளிவருவது வழக்கமாதலால் இது அவைகளுக்கு சிரமமான காரியமானது. வெளியில் வந்ததும் அவைகளுக்குப் பசி அதிகமாக இருக்கிறது. அதனால் உடனே ஆகாரத்தைத் தேடிக்கொண்டு அவைகள் புறப்படுகின்றன. முக்கியமாக புரோடீடும், கார்போஹைடிரேட்டும் அவைகளுக்கு முக்கியமாக வேண்டி

யிருக்கின்றது. முதலாவது சாமானுக்கு ஏற்கெனவே ஜீரணமான பொருள்களுக்காக அவை மலத்தை நாடுகின்றன. பின் சொன்ன வஸ்துவுக்காக மனிதர்களுடைய ஆகாரத்தை அவைகள் நாடுகின்றன. இவ்விதமாக எருக்குழிகளும், கக்கூஸ்களும், சமையலறைகளுமாக அவைகள் நாடுகின்றன. அவைகள் ஆறு வாரகாலமே ஜீவித்திருக்கின்றன.

ஆனால் அவைகளின் உடற்கூறு, அங்கக்கூறு இவைகளை நன்றாகத் தெரிந்து கொண்டால்தான் அசுத்தங்களைக் கொண்டுவந்து சேர்ப்பதற்கும், மனிதர்களுக்குப் பலவித ரோகங்களை உண்டுபண்ணுவதற்கும், அவைகளுக்குள்ள சக்தியை அறிந்து சொல்லலாம். தலையில் நீளமான ஒரு குழாயிருக்கிறது. அதன்வழியாக ஆகாரத்தை அது நக்குகிறது. சர்க்கரை முதலிய தித்திப்புப் பதார்த்தங்களை அது விழுங்கவேண்டியிருக்கையில் அதைக் கரைத்து விழுங்குவதற்காக முதலில் வாயூறலை அதில் துப்புகிறது. அவ்விதம் செய்துகொண்டிருக்கையில் யாரேனும் அதை வெருட்டி விட்டால் வாயூறலை அப்பதார்த்தத்தில் துப்பிவிட்டுப் போய்விடுகிறது. இதுதான் அதனுடைய செய்கையில் ஆட்சேபகரமானதென்று நினைத்துவிடவேண்டாம். அது உட்கார்ந்திருக்கையில் அதன் வாயிலிருந்து வழியும் வஸ்துவானது அதன் தலைப்புறமன் அது தங்கியிருந்த இடத்தில் தேங்கியிருப்பதைக் காணலாம். தவிரவும், 5 நிமிஷங்களுக்கொரு முறை அதனுடைய மலத்தையும் வெளிப்படுத்துகிறது. ஒரு மணி நேரத்தில் எத்தனை ஈக்கள் இவ்விதம் செய்யக்கூடுமென்பதை ஆராய்ந்து பார்க்கின் எவ்வித அசுத்தங்களை ஆகாரப்பதார்த்தங்களில் அவைகள் கொண்டுவந்து சேர்க்க முடியுமென்பதை அறிந்து கொள்ளலாம்.

ஈக்களால் பரவும் வியாதிகள்.

இம்மட்டா? இவ்விதம் கெடுக்கப்பட்ட ஆகாரப்பதார்த்தங்களை நாம் புசிப்பதே நமக்கு மனக்கலக்கத்தை விளைக்கப் போதுமானது. ஆனால் இவைகளால் வியாதிகள் நம்மீது தொத்தக்கூடியதையும் கவனித்தல் வேண்டும். ஈக்கள் கக்கும் ஒரு திவலையில் லட்சக்கணக்கான கிருமிகள் இருக்கும். அவைகள் ஸன்னிபாத ஜுரக்கிருமிகளாக இருக்கலாம். மேலும் ஈக்களுடைய கால்களாலும் வியாதிகள் தொத்தக்கூடும். அவைகளில் மயிர்கள் மூடியிருப்பதால் அந்தக் கிருமிகள் தொத்திக்கொள்ளலாம். ஒவ்வொரு காலிலும் இரண்டு நகங்களிருக்கின்றன. தவிரவும் இரண்டு சேர்த்தியான அட்டைகளும் இருக்கின்றன. அவைகளில் ஒட்டிக்கொள்ளக்கூடிய பிசின் தடவினாற்போலிருக்கிறது. அதனால்தான் அவைகள் சுவர்களிலும், மற்ற இடங்களிலும் சுலபமாக உட்காரமுடிகிறது. நுட்பமான சாமான்களை ஒட்டவைத்துக் கொள்ளுவதற்கு இதைவிட வேறென்ன வசதிவேண்டும். ஸன்னிபாத ஜுரக்கிருமிகள் 23 தினங்கள்வரை ஈக்களின் கால்களில் ஒட்டிக்கொண்டிருக்கும். க்ஷய ரோகிகள் வசிக்கும் அறைகளில் உண்டாகும் ஈக்களுடைய கால்களில் க்ஷய ரோகக்கிருமிகளும் ஒட்டிக்கொண்டிருக்கும். குழந்தைகளுக்குவயிற்றுப்போக்கும் ஈக்களாலேயே உண்டாகின்றன. சுத்தமான வீடுகளில் ஈக்கள் உண்டாவதால் பாதகமில்லையென்று நினைத்துவிடலாகாது. மைல்கணக்காக அவைகள் பறந்து செல்லக்கூடும். அவைகளின் உற்பத்திக்குள்ள வசதிக்கோ அளவில்லை. 10 தினங்களுக்கொருமுறை பெண் ஈயானது 150 முட்டைகளிடுகின்றது ஆகவே ஒரு ஈயானது தனது வாழ்நாளுக்குள் 500, 600 முட்டைகளிடலாம். ஆகவே ஒரு பருவத்தில் எத்தனை ஈக்கள் உற்பத்தியாகக் கூடுமென்று கணக்கிட்டுச்சொல்ல சாத்தியமில்லை. மாரிகலத்தில் உற்பத்தி குறைகிறது. குளிர்காலத்தில் அவைகள் ஜீவித்திருக்க முடியாது. ஆனால் உஷ்ணமான சமையலறைகளிலும், மாட்டுக்கொட்டகைகளிலும் அவைகள் பிழைத்திருக்கக்கூடும். ஆகவே அவைகள் தங்கியிருக்கக்கூடாத இடங்களில் அவைகள் வருஷம் முழுவதும் தங்கியிருந்து பல வியாதிகளைப் பிறருக்குப் பரப்பி வருகின்றன.

சில முன்ஜாக்கிரதையான ஏற்பாடுகள்.

ஈக்களுக்குப் பல சத்துருக்கள் இருக்கின்றன. கோழிக்குஞ்சுகள் ஈக்களின் முட்டைகளைத்தின்று விடுகின்றன. சிலந்திகளும், பக்ஷிகளும் பெரிய ஈக்களைத்தின்று விடுகின்றன, ஆயினும் ஈக்களை ஒழிக்க இவைகள் போதா. ஆகவே மனிதர்களுடைய யத்தனமும் அவசியம். சமையலறைகளுக்குள் இந்த ஈக்கள் நுழையாமல் தடுக்கத் தகுந்த ஏற்பாடுகளைச் செய்யவேண்டும். இதைப் பலவழிகளில் செய்யலாம். ஆனால் ஆகாரத்தைத் தயாரிப்பவருடைய ஒத்துழைப்பின்றி இதைச் செய்ய சாத்தியமில்லை. இவர்களுடைய ஒத்துழைப்பும் கிடைத்துவிடின் இப்போராட்டத்தில் பாதி வெற்றி ஏற்பட்டுவிட்டதென்று சொல்லலாம். இவைகளைத் தவிர நாம் சாப்பிட உட்காருமுன் கைகளைச் சுத்தம் செய்து கொள்ள வேண்டும்; பழங்களைச் சுத்தம் செய்துபிறகு புசிக்கவேண்டும். இவைகள் சுலபமானவை. இவைகளைச் செய்தால் நல்லபலன் கிடைக்கும்.